

আলেকেক ও তাঁহারে



শু ডীর সেকানে উদ্ভল গ্যাসের আলোয় যুবক যখন মদ ক্রয় করেন তখন তাঁহার প্রাণে
আমোদের ঠেই খেলে নেশার কে। কে তিনি ভবিষ্যতেব চিন্তা তুলিয়া যান। কিন্তু পবিত্র
এহার ভাগ্যে দুর্গম, দারিদ্র্য ও স্বাস্থ্যনাশ স্রীব মলিন মুখ চন্দ্রিয়া ও কাতর অশ্রুজল স্নানিষ্ঠিত।



“সবীৰমাদ্যং খলু নশ্বৰা ১-২

১৪শ বৰ্ষ

বৈশাখ, ১৩৩২ সাল

৭ ম ৩৩

নববৰ্ষ-প্ৰাৰ্থনা

তপ কষ্ট শী। সলাসীৰ মত বুলি ধুসৰি দিলে সচাৰাল ১১৭। ১৭ গলাৰখা ৩৪৪ ১ ১১থ
বিশ্ব মানবেব সভা দ্ৰাবে আসিয়া কবাল পিনাক ৭ দিয়া হ'ল পাড়িল ব'ৰ ১১৭ হ'লোচ
বসন্তেৰ শোভা সম্পদ সুখ স্মৃতি স্মৰণ স্মৰণ মত দিল। হই ১১৭ ১১—১১৭ ১১—১১৭ ১১—
নতন চিন্তাধাৰা তোমাৰ সম্মুখে হে মানব বৌদ্ধত্ব গুণ বদ ১১৭ দিয়া ১১৭ ১১৭ ১১৭
প্ৰাণক নাড়া দিয়া জাগাইয়া জীৱনেৰ পা। অগ্ৰসৰ হইয়া চল নৰ্ম্মা মায়া লাগ কবিয়া ঘৰ্ম্মধাৰা
ক্লান্তি কালিমা মুক্তিৰ ফেলিয়া তুতন বৰ্ম্ম আটিয়া বৰ্ম্ম আহাৰ ছটিয়া চল। নশ্বৰ জীৱনেৰ গণিত
কুয়টি বৎসবেৰ মধ্যে পৰিপূ। একটি বৎসব গত হইল তোমাব দৈৱ মানব বান্ধকা আৰ এক বৎসৰ
বাড়িয়া গেল। হে জীৱন পথেৰ যানী তোমাৰ পাণ্ডিত্যৰ হিসাব নিকাশ কৰ তোমাৰ জীৱন শতদলে
কতখানি মধু আছে—একবাৰ পৰিমাপ কৰিয়া লও। বাবসায়ী আজ যেমত শহাৰ দেবানে বৎসৰ
সঞ্চিত ধুলা বালি ঝাড়িয়া পুৰাতন আবৰ্জনা ক দূৰ কৰিয়া তন আসবাবে গৰ ভৰিমা ধৰে বটাস পল্লব
বাখিয়া মজলেৰ আবাহন কৰিতেছে ও তাহাৰ পুষ্টিত পণ্য দ্ৰব্যাদিৰ হিসাব নিকাশ গহণ কৰিতেছে তেনি
আজ তোমাৰ জীৱনেৰ প্ৰত্যেক বিভাগটিৰ জমা মজুদেৰ ফিৰিস্তি কৰিয়া কুচিন্তা কুবাক্য কুৎসৰ্গলিক
বহিষ্কাৰ কৰিয়া, নতন সঞ্চয়—নতন শক্তি—নতন প্ৰেমে দেহ মন আলাকিত কৰিয়া তুতন অতিথি
আদৰ অন্তৰ্ধানায় সজীৱিত পুঙ্খিত হইয়া উঠ। হে যৌৱনেৰ ভিখাৰী, নবীনৰ পুজাৰী, অমৃত

অভিলীষী, চাহিয়া দেখ—প্রভাতে আজ কোন্ অতিথি তোমার প্রাণের দ্বারে উপনীত—বৈশাখের সূর্য্যোদয়
বুকের উপর অকণ রাঙ্গা চরণ ফেলিয়া কে উদ্ভাষা প্রাণ মাতান পঞ্চমুখী শব্দ বাজাইয়া স্বর্গ-স্বর্গে
মত দিয়া প্রভাষ নামিয়া আসিয়াছে। সে তখন বয়স—নতুন বয়স।—আজ তার বন্দনা গীতি গাও।

আজ বৈশাখের বাণীতে অনুপ্রাণিত হইয়া এই নববয়স প্রাণে আমাদের পাঠকগণকে
বলিতে হইতেছে—আপনার জীবনের হিসাব নিকাশ লও ভাই কোটা বেশী কোনটা কম আছে
তবু লইয়া দেখ ইহাই আমাদের নববয়স প্রবেশের পথম ও বয়স উপদেশ। প্রথমে দেখ—নিজে
দেখকে দেখ তোমার শরীরের ওজন পূর্ববৎ নববয়সে অপেক্ষা বড়িল কি কমিল তোমার হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক
ভাবে চলিতেছে কি না তোমার হজম শক্তি পূর্ববৎ ন্যায় অন্যতর আছে কি না তোমার দাঁতগুলি
পূর্ববৎ ন্যায় দৃঢ় উজ্জ্বল আছে কি না তোমার চুল লিঙ্গাশ্রবণ সন্নিবদ্ধ প্রচুর ও ঘোষ মসীময়
আছে কি না তোমার বহিঃকরণ যন্ত্রগুলি পূর্ববৎ ন্যায় অনুগত আছে কি না কোন ত্রুটী ব্যাধির বীজ
তোমার শরীরের মধ্যে উপস্থিত হইবার অবসর পাইয়াছে কি না ইত্যাদি। তারপর তোমার মানস
জগতের দরজা জানালাগুলি একবার এই নব বয়সে কিরণে খুলিয়া দেখ খুজিয়া পাও কি ন তাহা
মধ্যে জীবনের শ্রেষ্ঠ স্বাক্ষর বুদ্ধিগুলি দেখ তাহা মধ্যে অলস কল্পবিমুগতা পবিত্রীকৃতবতা
ঈর্ষা, দন্দভাব অবৈধ আসক্তি আস্রয় প্রভৃতি আসিয়া আচ্ছাদিত গাডিয়াছে কি না একবার হিসাব
করিয়া দেখ—তোমার পাকা আমিত্বটিকে বস্তুনিষ্ঠ প্রসারিত কবিত পাবিয়াছে তোমার স্মৃতিশক্তি
ধৃতিশক্তি জ্ঞানার্জন শক্তি সহায়ুভূতি শক্তি বর্ষের শক্তি শীতের শক্তি কঠোর কমেবশী হইয়াছে।

তারপর একবার ঘরের পান তাকাইয়া দেখ—তোমার স্ত্রী পুত্র কণার স্বাস্থ্যের দিকে
নজর কর তাহাদের মানসিক বুদ্ধি প্রবণতাগুলি বিশেষণ করিয়া দেখ তোমার জীবনের সহিত
একত্র বজায় রাখিয়া তাহা চলিতে পারিতেছে কি না। কাগ পাতিয়া শোন—তাহাদের জীবনের
কোন তারটি বেশুরো বাজিতেছে একবার সিদ্ধান্ত করিয়া দেখ তাহাদের সঙ্গীতকে তোমার
মনোমত সুরে গঠিত করিয়া দিতে পারিবে কি না। অভ্যাস একবার শিবড় গাডিয়া ফেলিল
তাহাকে উপদান দায় হইয়া উঠে আমবা নিজেদের ব্যক্তিগত জীবনে দেখিয়াছি যে প্রাণের দ্বারে
বার বার আঘাত করিয়াও আমাদের বর্ষিষ্য আত্মীয়দের কদভ্যাসের মূলোচ্ছেদ কবিত সক্ষম হই নাই
মিথ্যার মোহে তাহা এমনি মজিয়া আছে যে সত্যের আলোক দেখিয়া তাহা চক্ষু মুদিয়া ফেলেন।

স্বাস্থ্যনীতি, সদাচার মনুষ্যের অজ্ঞানের সুসাধ্য পদ্মাগুলি বাল্যকাল হইতেই শিক্ষা দেওয়া
কর্তব্য। Child is the father of man—শিশুকাল হইতেই মাতা পিতা শিক্ষক সঙ্গী প্রতিবাহী
ও পবিপার্শ্বের নিকট হইতে ও মধ্য দিয়া শিশুর জীবনকে ভবিষ্যতের আদর্শানুযায়ী গঠন করিয়া
তুলিতে হইবে, তবেই সে শিক্ষা সত্য, কার্যকরী ও সফল হইবে। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অতি আদিম
জ্ঞানও আজ আমাদের দেশের শিক্ষক শ্রেণীর শতকরা নিরানব্বই জনের নাই। পিতা মাতার জীবন
বাল্যকাল হইতে বিকৃত শিক্ষার কোল গঠিত। সুতরাং জাতিকে সবল, সুস্থ, শক্তিশালী, আত্মনির্ভরশীল
ও উন্নত করিতে হইলে আমাদের এই বৃদ্ধ বা প্রৌঢ় বয়সের জীবনের গতিক পরিবর্তিত করিয়া

একটি উজ্জ্বল আদর্শের সৃষ্টি করিয়া ভবিষ্যৎবংশীয়ে সন্মুখে তুলিয়া ধরিতে হইবে। বাঙালি মধ্যে মাতা পিতা ও বাঙালি বাহিরে শিক্ষকের প্রভাব শিশুর জীবন-নিয়ন্ত্রনে প্রত্যক্ষভাবে সাহায্য করে। সুতরাং কাজে কাজেই পাঠশালার শিক্ষক হইতে কলেজের প্রফেসর পর্যন্ত—সকলেরই এ বিষয়ে সম্যক জ্ঞানলাভ করিয়া অল্পশ্রু পুস্তকের অধ্যাপনার অবসরে ছাত্রগণকে স্বাস্থ্যবর্ধন সম্বন্ধে মোটামুটি শিক্ষা দানের কর্তব্যটি মাথা পাতিয়া গ্রহণ করা চাই। আমরা বিবেকানন্দ বলিতেন কুশলক্ষের বেলা তুমি আহ, আব মানুষ কববে কি ও পাড়াব বামুন? মানুষ কবা মান আমবা বুঝি—ছুটি খাইতে পরিতে দেওয়া এম নিয়মিত স্থলেব মাহিনা যোগাইয়া যাওয়া। কিন্তু এই ধারণাকে আমাদের বদল করিতে হইবে। ইহা অপেক্ষাও মানুষ কবা শিনিষটা যে আবও এক দায়ীত্বের সে সত্যকে আজ নতুন বৎসরের রবি করোজল শুভ প্রভাতে প্রাণ মাধ্য উপলব্ধি করিতে হইবে।

নিজেব ও নিজ স সারের হিসাব নিকাশ লইয়া অবশেষে নিজের পাড়া প্রতিবাসী ও নিজের সমাজের—এব সামর্থ্য ও অবসর থাকিলে নিজের জাতিব একটা হিসাব নিকাশ গ্রহণ করিতে হইবে। সমাজের মধ্যে বাস করিয়া সমাজকে বাদ দিয়া আপনাব স্বাস্থ্য শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখা চলে না। আমি ভাল খাইব—ভাল পরিব—ভাল আচর গ্রহণ করিব ভাল স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ করিব আব আমার পাড়া প্রতিবাসী অস্বাস্থ্যের পক্ষ পক্ষলে হাজিয়া মজিয়া থাকুক—তাতে আমার কি এ ধারণা গাহাবা বারেন এহাবা স সারে স্বাস্থ্য ও সুখ দুটিই ভোগ করিবাব স্থায়ী অপিকাৰী হা না। আমি ও আমার পুত্র কন্যা সন্মুখে থাকিল বটে, কিন্তু আমার পাড়া প্রতিবাসীগ। থা দুপাচ্য ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্য ও কদমাক্ত পানীয় গ্রহণ করিয়া নিজেদের বোগ প্রতিষেধ শক্তিব করি কবিয়া আমাদের স্বল্প দৃষ্টিব অগোচরে ভ্রাম্যমান অর্ববুদ অর্ববুদ মাঝাক ব্যাধ জীবাত্মলিব সৃষ্টি ক্ষেত্র প্রস্তুত কবিয়া দিল যখন গাহাবা কলেবা বসন্ত আমাশা বা ম্যালেরিয়ায় একে একে মরিতে লাগিল তখন আমি কি আমার পুত্র কন্যাকে ভাল খাওয়াইয়া পরাইয়াও সুস্থ রাখিতে সমর্থ হইব? বাটাব আবাস্তনা পবেব দবজায় তেলিয়া দিা মনে করিলাম—বোগ হইতে মুক্ত থাকিলাম—এ ধারণাকে দব কবিত হইবে। আমাৰে বাচাই হইলে আমার সমাজকে বাচাইতে হইবে এই সত্য প্রতীতিকে ভিত্তি কবিয়াই প্রাচীনকালে নব নারায়ণ সেবা ভাব ও আধুনিককালে সমাজতন্ত্রতা বা সাম্যবাদেব উদ্ভব হইছে। নিজের গোটকু বেশা আড় লোহাব সিন্ধুক তাহাকে বুদ্ধ করিয়া মরিচা ধরিত না দিয়া সমাজের অভাব সম্বন্ধে প্রাণাবে তাহা বিলাইয়া দিতে হইবে নিজের স্বাস্থ্য শক্তি ও চিকিৎসা জ্ঞান থাকিলে পবেব আধি ব্যাধিতে সেবা শুশ্রূষার মধ্যে আত্মদান কবিত হইবে, অপবে যদি কদাচারা ও স্বাস্থ্যবর্ধন পালনে উদাসীন হা গাহ হইলে নিজের ক্ষুদ্র স্বার্থেব দিকে চাহিয়াও তাহাদিগকে সুপথে আনিবার প্রাণপণ চেষ্টা করি হইবে। সেবা বত অপেক্ষা ধর্ম আর নাই। বিদেশেব মাটিতে গিয়া বাব বিবেক সিংহের গড়নে একদিন চাৎকাব কবিয়া বলিয়াছিলেন *Feel my boys, feel Love for the poor the down trodden even unto death—this is our motto I am ready to go to hundred thousand hells to serve others Let my life be a sacrifice at the altar of humanity* ’

এই সেবার ভাবাক আজ দেশের প্রত্যেক নির্জীব প্রাণের মধ্যে জাগাইয়া দিতে হইবে। এই সেবার মধ্য দিয়া আমাদের দেবভাগ্য বড় হইয়া গিয়াছেন, আমাদের পূর্বপুরুষগণ বড় হইয়াছেন, আমাদের আত্মিকতাও বড় হইয়াছে হইবে। এজন্য দেশের মধ্যে একদল সেবক প্রয়োজন। ভগবান বুদ্ধ, ঈশা মুশা—নিজদের উপলক্ষ্যে তত্ত্ব দীক্ষিত করিয়া মুঠিমেয় আপন ভোলা পবিত্রপত্র একনিষ্ঠ সেবক দ্বারা স্বপ্রতিষ্ঠিত ধর্ম্মের সঙ্গতর মাধ্যমে প্রচারিত ও স্থাপিত করিয়া গিয়াছেন বিবেকানন্দ অরবিন্দ, ম্যাটিসিনি ইত্যাদি। যাবিদশিডি প্রভৃতি জাতবরণ্য কর্ম্মবীবগণ সকলেই সত্যের প্রতিষ্ঠার জন্য দেশের কাছে একদল সেবক ভিক্ষা করিয়াছিলেন। এহাং আন্যকই চাহিয়াছিলেন—বেশী নয়, একশ আশি। ১২ পুণ্য পাম্ব ৩। বানব যদ্যকপে।

দেশের সৌন্দর্য্যে পুণ্য বাস্বাস্থ্য মজ্জা ছড়াইতে গোপলন ও কৃষির উন্নতিব দ্বারা দেশের দুঃস্থ নব নারীকে বাচান। দাড় ববাই দিতে এব বাধি অজ্ঞানতা ও দারিদ্র্য দরাকরণেব মধ্য দিয়া দেশের মাতৃকে অভিনন্দন কবি। আনিত—স্বাস্থ্যসঙ্গ' একটি আদর্শ আশ্রম প্রতিষ্ঠা করিতেছেন। আগামী জাগ্রানের মধ্যেই আনুক্রমিক কাণ্যাদি সম্পন্ন হইয়া যাইবার কথা। ক্ষেত্র প্রস্তুত হইতেছে ভাল বাজ ম গাহব চেষ্টা চলিতেছে এখন চাই পবগতপ্রা। সত্য মুক্তি কাম আজ নিরুদরশীল, নির্ভীক নির্বন্ধন কথেকটি কন্যা—আজকাবা একাগ্র লাঙ্গলেব ফাল লইয়া। পাঁচ বৎসবে না হোক দশ বৎসবে না হোক এক যুগে না হোক দুই যুগে না হোক বহুমানের না হোক—দশ যুগ পরে একশ বৎসব পরে ভবিষ্যৎ কালে জগতের সর্বজাতি নির্বাক বিশ্বায়ে তাকাইয়া দেখিবে—বা লায় যগার্থত সোয়া ফাল। আমরা বাহাংবো দ্বারে অর্থ ভিক্ষা কবিব না—চাদাব খাতায় নাম সহি না করিলে চক্ষু দেখাইব না—জাকালব চাদ হাতে আনিয়া দিবাব প্রতিজ্ঞা পূর্ণ য়ানিফেষ্টো খবরের কাগজের স্তম্ভ স্তম্ভে জাহিব কবিবাব পক্ষা বাখিব না। নীবব ব্যাকুলতায় যদি কিছু চাই ত সে প্রোজেক্টের উপদেশ প্রাচীনত আশীর্বাদ সাধাবাবে সহানুভূতি এব স্বহৃদের যুক্তিপূর্ণ সমালোচনা। আর চাই—কথেকটি খাটি বা লাব পাতিভক্ত সোনার চাদ যাদেব বৃক্ষ লোহার পাত্রে মোড়া প্রাণ যাদেব জগৎজোড়া। ক্রি়ব উৎসাহ যাবা গৃহ ছাড়া কাজেব আনন্দে যারা আত্মহারা। সময় হইলেই ডাক পড়িবে। ৩। বেশী। ১৯৩২।

দেশের মুক্তি কাজটা খুব বড় অথচ তাব উপায়টা খুব ছোট হবে—এটা প্রত্যাশা করার ভিতরেই একটা গলদ আছে। এই প্রত্যাশার মধ্যেই বয়ে গেছে ফাকিব পবে বিশ্বাস বাস্তবের পবে নয় নিজেব শক্তিব পরে নয়।—বকীজনা।।

হিষ্টিরিয়া

[ডাক্তার শ্রীক্ষত্রমোহন গুপ্ত, এম্ বি, এম্ আব এ-এস]

পুরাকালে সকলের বিশ্বাস ছিল যে হিষ্টিরিয়া রোগ কেবল স্ত্রীলোকদের মাঝেই সীমাবদ্ধ এবং জরাযু ও ডিম্বকোষের পরিবর্তন বাত ইহা উদ্ভূত হয়। সেই জন্ত হিষ্টিরিয়া কথাটি প্রাচ্য অর্থ বিশিষ্ট একটি মৌলিক শব্দ হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। এই মত এখন পরিবর্তিত হইয়াছে। কারণ কান কখন বালকদেরও এই রোগ হয় এবং অধিক বয়সে পুরুষদেরও এই রোগ হইয়াছে এমন ঘটনাও দেখা গিয়াছে। আমাদের দেশে হিষ্টিরিয়া রোগ পূর্বকালে ছিল কি না তাহা নির্ণয় করা সুকঠিন। তবে একথা সত্য যে পাশ্চাত্য সভ্যতা ও আচার ব্যবহার যতই আমাদের দেশে প্রবর্তিত ও প্রচলিত হইতেছে ততই এই রোগ আমাদের স্ত্রীলোকদের তিতব অধিক পরিমাণে দেখা যাইতেছে। বন্দে দেশে ইহার প্রসার ক্রমশ বর্দ্ধিত হইতেছে এবং কলিকাতা মহানগরীতে উক্ত রোগগ্রস্ত রোগী অনেক দেখা যায় ও ত্রাস পত্নীগ্রামেও ইহার বিস্তার হইতেছে। যদিও এই রোগ মারাত্মক হয় না বটে কিন্তু স সারের সকল লোকেরই একটা অশান্তির কারণ হইয়া উঠে। যাহার সংসারে একটি হিষ্টিরিয়া রোগী আছে তিনি এই কথার প্রকৃত মন্ত হৃদয়ঙ্গম কবিত্তে পারিবেন। অন্তএব সকলেরই এই রোগ সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি জানা দরকার।

হিষ্টিরিয়া এক প্রকার মানসিক বিকার মাত্র। দেহের কোন কোন অংশের কি পরিবর্তন হইতে এই বিকার উদ্ভূত হয় তাহা নির্ণয় করা যায় না। হিষ্টিরিয়া রোগীকে যময়ে সময়ে হঠাৎ অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির বিকম্পনী (convulsion) বা তদ্রূপ লক্ষণাদি দৃষ্ট হইয়া থাকে তাহাকে হিষ্টিরিয়ার বিট বলে। রোগী ভেদে এ রোগেব বিভিন্ন প্রকার লক্ষণাদি দৃষ্ট হয়। ইহা মানসিক আবেগের প্রবলতা মাত্র। অর্থাৎ বিচার বুদ্ধির বশবর্তী

না হইয়া মনের চক্ষাশক্তি যখন ভাবাবেগের সম্পূর্ণ পরাধীনতা প্রাপ্ত হয় তখনই ইহার লক্ষণ সকল প্রকাশ পায়। তাহার অধিকাংশই দেখিলে মনে হইবে যেন ৭ রোগী কপট অভিনয় বা ভান করিতেছে মাত্র তাই আমাদের দেশে সাধারণ অশিক্ষিত লোকেরা এইরূপ বোণীকে মতে পাইয়াছে বলে। এলা বাহুল্য যে দেখিতে ভানের মত হইলেও প্রকৃত পক্ষে উহা ভান নয় কার। সে সময়ে ঐ সকল লক্ষণাদি প্রকাশের প্রবণতা তাঁহারি বোধ কবিত্তে পারবেন না। ইহা অনেক স্থলে অকারণে কোন শারীরিক বা মানসিক অবস্থা বিপর্যয় হইতে উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। সাধারণত দাম্পত্য জীবনে কলহ কোন আত্মীয় বা প্রিয়জনের মৃত্যু জনিত গভীর শোক বিচ্ছেদ জালা ঘণা সা সাবিক উদ্বেগ বা হুচিন্তা ইত্যাদি নানাবিধ মানসিক কারণে ইহার উৎপত্তি হয়। দেহের স্থান বিশেষে অত্যন্ত আঘাত গিলে বহুদিন রোগভোগে শরীর দুর্বল হইলে সামান্য কারণে ইহা প্রকাশ পায়। স্ত্রীলোকের জরাযু বা ডিম্বকোষের পীড়া হইতে সাধারণত ১২টিবিয়া হইয়া থাকে। কাহারও মতে রতিস্পর্শ অথবা পাকিলে কান কখন হিষ্টিরিয়া হইয়া থাকে। সাধারণত দেখা যায় যে তাহার অতিবিক্ত কোমলাঙ্গী এবং সহজে যাহাদের মানসিক উত্তেজনা উপস্থিত হয় তাহাদিগকেই এই রোগ সহজে আক্রমণ করে। আমাদের দেশে যে সকল পরিবারের স্ত্রীলোকেরা উপযুক্ত শিক্ষা না পাইয়া অল্প লেখাপড়া শিখিয়া আহার ব্যবহার ইত্যাদিতে পাশ্চাত্য সভ্যতার অনুকরণ করেন, তাঁহাদের মধ্যে এই রোগে প্রোজ্জ্বল দেখা যায়। স্ত্রীশিক্ষার নিকা করিতেছি না। বঙ্গ সাহিত্যেব ঐশ্বর্য্যব সঙ্গে সঙ্গে কতকগুলি নাটক মডেল স্ত্রীলোকদের মধ্যে অভিনয় প্রচলিত হইয়াছে। অর্দ্ধ শিক্ষিতা

রমণীরা ঐগুলি পাঠ করিয়া তাহাতে মহৎ উদ্দেশ্য থাকিলেও তা। সম্যক উপলব্ধি করিতে পারেন না কেবল কান্টনিক গল্প পড়িয়া নিজ নিজ জীবনে ঐগুলি প্রতিফলিত করিতে চান। ইহাতে জীবন পরাশ্রয় হয় ও হিষ্টিরিয়া উপস্থিত হয়। শিক্ষাব্যবস্থার সঙ্গে সঙ্গে পিতামাতা শিক্ষক বা গুরুজ্ঞানদের পাঠ্য পুস্তক নির্বাচন করিয়া দেওয়া উচিত। বামায়ণ মহাভারত মহা পুরুষদেব জীবন চরিত্র সা। সাবিত্রী ইত্যাদি সমস্ত রমণীদের কাহিনী নীচি সম্বন্ধীয় গল্প পুস্তকাদি ভরণ মতী পাঠক পাঠিকাদের বিবাহ ব্যবস্থা করা উচিত। পিতামাতা গুরুজনদের বিবাহ বিবাহ উচিত কোনও রকমে নাটক চল্লিখাদি শ্রীমদ্ভগবত ছেলে মেয়েদের হাতে না পড়ে। মেয়ে মেয়েদের ছোট বেলা হইতে আগ্রাস। শিক্ষা দেয়া উচিত। কারণ ঐহারা পিতামাতা কষ্টক বিবে। সমাদবে পবিপালিত ও যাহাদের চিত্র সমাদে ব্যবহৃত হাহারা শৈশব হইতেই সকল প্রকার বাণীর চরিতার্থতা সাধন বিষয়ে গুরুজনদের নিকট হস্তে সহায়তা পাওয়া আসিয়াছেন তাঁহাবাই এই বোগে আক্রান্ত হইয়া যেন। শ্রীহাবা প্রায়ই আত্মাভিমানী হন এবং সর্বদা ফিটহু দকলেব সহানুভূতির ভা। লাগিয়া হইয়া থাকেন। কোন রমণীর এই সামান্যতম্পূতা এত অস্বাভাবিকরূপে বলবতী হইয়া য়ে তিনি সকলের বিবাহ উপাদানের জন্য সত্য সত্য নিজ দেহ সমুদে ব সৃষ্টি করেন।

সংস্কার — হিষ্টিরিয়া বোগে সকলে এক প্রকার লক্ষণ হয় না। ইহাতে নানাবিধ ব্যাধিই ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণাদি দৃষ্ট হয়। কেহ কেহ অশোক বা গোলমাল সহ করিতে পারেন না কেহ কেহ পাথে বিকট হর্গন্ধ অনুভব করেন আবার কেহ কেহ হর্গন্ধ দ্রব্য সুগন্ধি বসিয়া সমাদবে গ্রহণ করেন। অনেক বোগীব দেহের স্থানবিশেষে (যথা — মেবদণ্ড ডিম্বকোষের উপর

ইত্যাদি) জোবে চপিলে বা আঘাত করিলে হইয়া পড়ে। আবার ফিট হইলে ঐ সব স্থানে বা আঘাত করিলে কখনও কখনও ফিট হয়

হইতেও দেখা যায়। হিষ্টিরিয়া জনিত পক্ষাবাত হইতেও দেখা যায়—তবে সে পক্ষাবাত চিরস্থায়ী হয় না। উহা দীর্ঘে ধীরে উপশম হয় এবং কখন বা উদ্বেগ বা আতঙ্ক হইতে ভায়া দূরীভূত হয়। অনেক হিষ্টিরিয়া রোগী বন্ধে বা পেটের ভিতর হইতে একটা গোলা উঠার কথা বলিয়া থাকেন। হিষ্টিরিয়ার ইহা একটা বিশেষ লক্ষণ। ইহাতে তাঁহাদের নিশ্বাস ফেলিতে কষ্ট বোধ হয়। উহা প্রায়ই ফিট হইবার পূর্বে লক্ষণরূপে প্রকাশ পায়। কাহারও কাহারও এক ধড় খণ্ড করে। কেহ কেহ স্বনিক বোদন ও হাশ করেন। কাহারও বিশ্রম উপস্থিত হয় এবং কেহ মরিতে আসিতেছে বা কোন ভিৎস জন্তু আক্রমণ করিতে আসিতেছে ইত্যাদি নানাকল্প ভয় হয়। ফিটেব অব্যবহিত পূর্বে ঐরূপ লক্ষ্যাদি উপস্থিত হওয়ার বোগী তখনই সাবধানতা সহকায়ে নিবাপদ স্থানে আশ্রয় গ্রহণ করেন। এই জন্যই হিষ্টিরিয়া ফিটগ্রস্ত বোগীকে যুগী বোগীব জ্ঞায় জলে আগুনে বা কোন বিপজ্জনক স্থানে পড়িয়া মাঝা যাইতে দেখা যায় না। কোন প্রকার পূর্বলক্ষণ জানিতে পারিলেই রোগী শুইয়া পড়েন এবং তৎপবেই তাঁহার হস্তপদাদি সর্ব শবীর আলোড়িত ও বিদ্রিষ্ট হইতে থাকে। হস্তদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ থাকে কেহ কেহ নিজ বন্ধে মস্তাবাত করিতে থাকেন। ঘন ঘন নিশ্বাস পড়িতে থাকে। দস্তে দস্তে বর্ষণ হয়। চক্ষু প্রায় মুদ্রিত থাকে। কখন কখন মুখ দিয়া কেনা নিগত হয় কিন্তু যুগী বোগীব জ্ঞায় ফিটেব সময় দস্ত দ্বারা জিহবা কাটিতে বা অজ্ঞাতসাবে মলমূত্র নিসরণ হইতে দেখা যায় না। বোগী কোন কথার জবাব না দিলেও এবং বাহ্যত সম্ভাহীন বোধ হইলেও তাঁহার সম্ভা সম্পূর্ণ বিলুপ্ত হয় না। কিছুকাল পরে আক্ষেপ বন্ধ হয় রোগী অভ্যস্ত হর্কল বোধ করেন। দীর্ঘ নিশ্বাস ফেলিতে থাকেন। কেহ কেহ কাঁদিতে থাকেন এবং কেহ বা ভুল বকিতে থাকেন। ফিট উপর্যুপরিও হইতে পারে। কাহার কাহারও ফিট অন্তর্য থাকে আবার কাহারও ফিট হাত ঘণ্টাও থাকে। হিষ্টিরিয়াগ্রস্ত

রোগীদের মধ্যে কাহাও কাহারও এক প্রকার অস্বাভাবিক অবস্থা হইতে দেখা যায়, যাহাতে বোগীকে যেকোন অবস্থায় বেড়াইয়া রাখা যাইতে না কেন সেইকালে থাকে—হস্ত তুলিয়া ছাড়িয়া দিলে তাহা সেই উত্তোলিত অবস্থায়ই থাকে। এইরূপ অবস্থাকে ই রাচী/ত কেটালেপ্সি (catalepsy) বলে। কাহাকেও মনে হয় যেন গভীর নিদ্রায় অভিভূত বহিয়াছেন—টহাকে ট্রান্স (Trance) বলে। এইরূপ অবস্থা প্রায়ই ঘটা কতকের পূর্ব চলিয়া গাইলেও কখন কখন ইহা কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকিতে পাবে। ইহাতে মুখ বিবী হস্তপদাদি শিথিল ও চক্ষু নিম্নলিত থাকে। নানী হস্ত হয় স্বাসকার্য্য এত মৃদুভাবে হয় যে হঠাৎ দেহিলে রোগীর মৃত্যু হইয়াছে বলিয়া প্রম হা। প্রায়ই ইহা হইতে রোগীর মৃত্যু হয় না। এইরূপ অবস্থা বেটা দিন থাকিলে তদ্ব্যবহারে রোগীকে মাঝে মাঝে আহার করান না হইলে মৃত্যু হওয়া অসম্ভব নয়।

চিকিৎসাঃ—(১) শিশু শিক্ষা—হিষ্টিরিয়া মানসিক বিকাশ যাবৎ। অভিভাবকেবা পূর্ব হইতে বালক বালিকাদের শিক্ষা ও মনোব গঠনের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিলে বালক বালিকাদের কোন বিষয়ে উৎকট জেদ থাকিতে না দিলে তাহাদের মন শুষ্ট সবল হইতে পারে এবং তাহা হইলে এই রোগ কোন ক্রমে তাহাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না।

(২) স্বাস্থ্যবিকাশ—দেহ শুষ্ট সবল রাখিতে বাহা বাহা কর্তব্য তাহা করিতে হইবে। বিগত বায়ু সেবন প্রচুর পরিমাণে লবু অথচ পুষ্টিকর আহার গ্রহণ নিয়মিত অঙ্গ চালনা নিয়মিত জ্ঞান পাঠ্যভ্যাসের জন্ত অত্যধিক মস্তিষ্ক চালনা না করা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা অত্যধিক চিন্তা মন সদা প্রকৃত রাখা প্রভৃতি বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। করায়ূর বা ডিম্বকোষের কোন গীড়া থাকিলে প্রদর থাকিলে তাহার প্রতিকার করা প্রকৃত আবশ্যিক।

(৩) সহায়ত্ব প্রতিদান —রোগীর ক্রিয়াকলাপে বিরুদ্ধ হইয়া এবং তাহার সমুদয় লক্ষণাদি ভাণ মনে

কল্পিত প্রভাব উপর কোন প্রকার অসহায়তার করা উচিত নয়। কখন কখন ডাচত কিং তাই বলিয়া অতিরিক্ত সহায়ত্ব প্রদান করা উচিত নয়। বাস্তবিক দেখা যায় যে পিতা মাতা প্রভৃতি আত্মীয়েরা বোগীর প্রতি অসহায়তা প্রকাশ করিলে রোগ শীঘ্র সাধে না। এজন্য নিজ বাড়ী অপেক্ষা হাসপাতালে বিবিসিত হইলে শাশ ল হইতে দেখা যায়। এমন কি অনেক সময় পিণ্ডালয় হইতে রক্তবালয়ে গাইলে তাহার অপেক্ষা কৃত সাধনানে ক্রিান্ত হইয়া বিশিষ্টা হিষ্টিরিয়া শীঘ্র সাধিয়া যায়।

(৪) মানসিক চিকিৎসা — চিকিৎসা সাক্ষর উপর বোগীব বোগী বিদ্যা আছে তাহা বা চিকিৎসা করিলে শীঘ্র সাধে যায়। আমাদের সমাজে হিষ্টিরিয়া বোগী সচরাচর এবং সচরাচর দেবতার মাজলী ধারণ প্রভৃতি প্রচলিত আছে এবং তাহাতে উপকারও দেখা যায়। বোগীব মনের বিশ্বাসই এই উপকারের হেতু। পাচাত্য প্রদেশে মেসমবিজ্ঞান (Mesmerism) চিকিৎসা চিকিৎসা প্রভৃতি কতকগুলি প্রক্রিয়া আছে তাহা দ্বারা একজন বীর বলবন্ত মানসিক চিকিৎসা প্রদান করে মনোব উপর আধিপত্য বিস্তার করিতে পাবে। ই শক্তির দ্বারাও বোগীব মানসিক বিকাশ দ্রব করিতে পারা যায়। আমাদের দেশেও ঝাডন ঝাডন প্রভৃতির প্রথা প্রচলিত আছে ইহাতেও রোগীব বিশ্বাস উপাদান করিতে পারিলে কখন কখন হিষ্টিরিয়া আবেগ্য হইতে দেখা যায়।

(৫) ফিটের সময়—এমোনিয়া (Ammonia) বা স্মেলিং সল্ট (Smelling Salt) বা তদ্রূপ কোন তীব্র গন্ধদ্রব্য আশ্বাস কবাসিলে কখন কখন ফিট বন্ধ হইয়া যায়। ফিটের সময় কোমবেব বা বুকেব কাপড় জামা আঁচা করিয়া দেওয়া উচিত। ফিট বন্ধ করিবার আরও অনেক প্রকার অবস্থা আছে যথা—খুব শীতল জল মস্তকের উপর জোরে ঢালিয়া দেওয়া ঘাড়ের উপর বরকের চাপড়া চাপিয়া ধরা, মরিচ বা লবঙ্গ

যা অল্প কোন উগ্রগন্ধ দ্রব্য পোড়ানো নাসিকার নিকট
বাহার দোর দেওয়া চাই। কবিতা পাঠে পান
ইত্যাদি। অল্পকালের জন্য রোগীকে নাসিকা ও মুখ
বলপূর্বক বন্দ কবিতা ধরিলে অনেক সময়ে চিট ছাড়িয়া
যায়। কাহারও কাহারও মলপেটেব বাম বা দক্ষিণ

পাশে চিকিৎসকের উপর কোরে কিছুকণ চাপিয়া ধরিলে
চিট বন্ধ হইতে দেয়া যায়। ত্রিষ্টায় বা তপ্ত শলাকা
প্রয়োগেব ভয় দেখাইলে কখন কখন ফিট ছাড়িয়া যায়।
যিট বন্ধ হইলে পর সম্পূর্ণভাবে বিশ্রাম করা প্রয়োজন।

শিশু শাস্ত

প্রায় বিংশ বৎসর পূর্বে কোন শ্রমের পর্যাতে
চিকিৎসা ক্ষেত্রে যা যা অবগত হইলাম যে উক্ত গ্রামেব
এক দাসেব (কৈবর্ত দাস) বাড়ীতে সত্ত প্রায় এক
শিশুকে অসহায় রাখিয়া তাহার মাতা পিতা নাতা
ভ্রমি ৪৫টা শোক ৩৪ দিবস মধ্যে কলেবাব ববাপ
গ্রাস নিপতিত হইয়াছে। শিশুটি খালি ঘবে
বিনাখাত্তে বিনা শুষ্কায় সসহায় অবস্থায় পড়িয়া
২ দিন হইল অনববত চি কান করিতেছে। আর্ড
শিশু বলিয়া সমাজেব ভয়ে ধয়েব দোষিত দিয়া তাহাকে
কেহই গ্রহণ কবে না। এব ফিকার প্রতিবাসীগণ
সর্বদাই তাহার মৃত্যু কামনা কবি তছে। কিন্তু একপ
অবস্থায় থাকিয়াও দুইদি। হইল শিশুটিব মৃত্যু হয় না।
অপরাত্র বেলা ৪টা ব সময় এই সবাদ পাওয়া সেই গৃহে
উপনীত হইয়া দেখিতে পাঈ যে এক মৃতকর শিশু
টেঙা কাঁথাব উপর মলমূত্রে জড়িত হইয়া মাপ
দ্বয়ে চীৎকার কবিতেছে। শিশুটিকে উত্তমরূপে
গরম জল দ্বারা ধোত কবত একজন দাসবান দাস
কৃষকের সাহায্যে শুষ্ক বস্ত্রাবৃত কবিতা বাটার বাতিরে
আনয়ন করি। এব তাহা দ্বারা সত্ত গাভী হৃদ্য দোহন
করিয়া শিশুকে কিছুকণ অন্ন অন্ন কবিতা হৃদ্য পান
কবাই। প্রথমে সে হৃদ্য পান করিতে কষ্ট ও অনিচ্ছা
প্রকাশ করে শেষে আস্তে আস্তে কিছু হৃদ্য পান
করিতেই ঘুমাইয়া পড়ে। বহু চেষ্টা কবিতাও গ্রামের
শুও শুন হৃদ্য পান কবাইবার সুবিধা পাইলাম না।

অবশেষে শিশুকে লইয়া রাজ ১১টার যখন বাড়ী ফিরিলাম
তখন শিশু বেশ ঘুমাইতেছিল। পুনর্বার তাহাকে গো হৃদ্য
পান কবাইলাম। পবদি ৭ শিশু অবস্থাব একটু উন্নতি
দেখিয়া আশান্বিত হইলাম। ১২তীয়দিন হইতে শিশুর
তবল দান্ত হইতে আরম্ভ হইল। গো হৃদ্য বন্ধ করিয়া
তবলিকস মিক দড বোতলেব সাহায্যে পান কবাইতে
আবশ্য করিলাম চতুর্থ দিন শিশুটি আর অগত
বহিল না।

পল্লীগ্রামে প্রায়ই দেখা যায় গাশেরিষাক্রান্ত
গর্ভবতী জব ও শো। হইয়া ভুগিতেছে কিন্তু গর্ভাবস্থায়
কোন ঔষধ পাওয়ান কর্তব্য নয় আবা ঔষ খাইলে
গর্ভ শিশু মাঝা যাইবে এই কুসঙ্গাবের অশঙ্কায়
গর্ভবতীকে ঔষধ দেওয়া হয় না এব সম্ভাব প্রসব
হইলেই প্রসূতী বিনা চিকিৎসাতেই বা সামান্য ঔষধেই
আরোগ্য লাভ করিবে এই বিশ্বাস জনদের পোষণ
করিয়া থাকে। ফলে প্রসবেব পবক্ষণেই প্রসূতী বা
প্রসূত সম্ভানের জীবলীলা শেষ হয়। অথবা প্রীহা
গুরুত সহ ক্রীকার শিশু কিছুকাল প্রকৃতির সহিত যুদ্ধ
কবিতা ইহজগত ত্যাগ করে।

একবার কোন সম্ভাব অবস্থাপর উক্ত লোকের
বাটীতে এইরূপ একটা প্রসূতী ও শিশু বোগী আমার
চিকিৎসাবীন হয়। প্রসূতীকে আমি চিকিৎসা করি
কিন্তু শিশুটিকে দেখিতে পাই না, জিজ্ঞাসা করাতে
কেহই উৎসবধে কোন কথা প্রকাশ করেন না।

শিশুটা জীবিত আছে জানিতে পারীর এবং শিশুকে দেখিতে ইচ্ছা প্রকাশ করার শিশুর পিতামহ বলেন যে সেটা আর বাঁচিবে না তাহাকে দেখান নিষ্পয়োজন। কিন্তু শিশুর পিতা আমার আগ্রহ দেখিয়া পরে শিশুকে দেখাইলেন দেখিলাম একটা অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন ভগ্নগৃহের এক কোণে অসহভাবে ছেঁড়া নেকড়ার মতো মৃত ঈর্ষান্বিত শিশুটা পড়িয়া আছে সত্তা প্রসূত ও প্রসূতীকে আঁতুড় দোষ জন্ত পবিত্রবস্থ কোন অতীয়া তাহাদের ঔষধ ও পথ্য দেন না। একজন অশিক্ষিতা রাবনী জাতীয়া মশিন বসন পরিহিতা অপবিত্রতা প্রোচা বিবদা মহিলা এই চুই জনের ঔষধ ও পথ্য প্রদান করিয়া থাকে। বহু চেষ্টায় ও উপদেষ্টা এবং

নিজের তাহাদের চুইরা বড়ী বস্ত্রব্যবহার্য খাট চৌকী ও বিছানায় বসিয়া ও তাহাদের ছোঁয়া ছিৎ করি। তবে নানা রূপ শুয়া ও পোয় ব্যবস্থা পরিবারস্থ মহিলা দিগের দ্বারা কবিত্তে সক্ষম হওয়ার শিশু ও প্রসূতীর জীবন বিক্ষা কবিত্তে পাবি।

আমাদের বাঙ্গালা দেশে বিশেষতঃ পল্লী সমাজে আঁতুড় ঘেঁটে মনঃ শিশুর ভাঙ্গীনা শেষ হয় তাহার একমাত্র কারণ আঁতুড় দোষ চুই এবং তাহাকে ছোঁয়া ছিৎ নিত্যন্ত অর্থায় অস্তায় ও সমাজ বিবাহিত কার্য্য বলিয়া মনে করা। শুধু এই বিনা শুশ্রুষায় ও অশুপ্যক্ত খাঞ্চে ও বস্ত্রের গুস্ত বেই অনেক শিশুর মৃত্যু আমরা নিয়ত দর্শন করিয়া থাকি। কোন একটা ভদ্র পরিবারের প্রথম প্রসূতী কন্ডার একটা স্থল সবলকার সন্তান জন্মিবার ৩ দিন পূর্ব তরানক রক্তবৃষ্টি আরম্ভ হয় সমস্ত আঁতুড় ঘরে জল পড়িতে থাকে, নিরন্তর জলে ভিজিয়া ও

ঠাণ্ডায় বসন প্রসূতীর জন্ত ও শিশুর গগা বসিয়া গিয়াছে এবং স্তনদুগ্ধ পান করিবার ক্ষমতা বহন তাহার লুপ্ত হইয়াছে ও ন আমায় ঢাক পড়ে। অপ্রসূতী ভিজি ১২ ১২ আঁতুড় ঘর পুঁ তাহা চালা দিয়া যি ত জল পতিত হইতে পারে। তাহা মল্যা বালিকা সগন বক্ষের মতো গোঁজিয়া বসিয়া কাঁপিতেছে। এই অবস্থা দেখিয়া পিতার বিকট হস্তে পিতাক গা বস্ত্র পরিধান করা যা একেবারে গৃহস্থের যেন ব্যবস্থা না দি নানার আসিয়া বসিয়া পড়িলাম এবং কলকে না পাশে রাখা ও চিত্তবাক্য দ্বারা বাড়াই কবি। তাহাদের সম্মুখি বিছায়া ও ঘবে আঁতুড় দি বা বালি। তাব বিনা প্রকার মল্যা ও অশুপ্য শিশু ও শিশু মা ব জীবন বক্ষা হইল।

বিশ্ব সমালোচনা

নয় লিখি খাবার ও ল এবং অ রব দাঙ্গ রা বন
কুশি উচ্চ নর
১। দুব চনি ও ডিন বাজ।
২। বাগা ১ সঙা ও লম্বা ১ ১ ১৩য়
অবাটা অ গনা ১২ ফা। যন।
৩। চা ও না দেয় ১৩৭ বা না দ যেন
চোচোল নবা বাবুরা ১০৭ খ কন।]
৪। ১৬ ও ন স দুব ও মলা চন যা
ও মন্ত স লেব স ২৭ দই বা গোলা ও ১১ ১ ১১
অক্ষয় দেব সাবধান হওয়া ডা ১৫

একবার একা সত্তা প্রসূত শিশুর মাতার পীড়া হই স্তন দুগ্ধ বিরক্ত ওয় য গদ্যভীর ক পান কবিত্তে ব্যবস্থা দেওয়া ১। বড়ীর চাবব প্রতি রোজ কোন দূর স্থান হস্তে গদ্যভীর চু ২ টাকা সেরে

বিদ্য ববিয়া অনিত। ১৭ চু পান ববিয়া শিশুর কোষ্ঠকাঠি ও অব ১। এবং শিশু ক্রমে চুর্কল হইয়া মারা পড়ে। পবে অস্তসন্ধান জায়া গিয়াছিল বাড়ী বাকব অপ্রত্যাখিত লার বশবত্তা হইয়া গদ্যভীর চুর্কল পরিবারে নিকট হইতে ছাগল আনিয়া দিত। এ১ নকশ চু পানই শিশুর মকাল মৃত্যুর প্রধান কারণ স্থির করা চা।

পল্লীগ্রামের নানাপা বিবদা প্রোচা দীলোকগণ বাড়ী বাড়ী হইতে গাভী দোহন করিয়া সেই চুর্ক গৃহস্থের বাড়ীর মধ্যে দীলোকদিগের নিকট বিক্রয় করিয়া

(মাংসল) হয় না। শিশু কপ অবস্থা দ্বারা হৃৎকেন্দ্র মাখন দ্বাণীয় উপাদানব নাবিক্য প্রাক্কর বোঝা যাউতে পারে।

চিনি (Sugar) কপ আকারে ২০ পান থেকে ১০০ থেকে ১০০০ (Mill Sugar or Lactose) বাপে। ১০০ উপাদান মধ্যস্থ পদ্ধতি দ্বারা মধ্য উত্তার দ্বারা কাপে। দিক। ২০০ ১০০০ পদার্থ আনয়ন সহজে জীর্ণ হয় এ ব্যাকটিক এসিডে পরিণত হয় ২০০০ পদার্থ পরিণত না সামান্য করিয়া থাকে।

প্রোটিন (Protein) — ১০ পদার্থ মধ্যে মোটামুটি ১০০০ থেকে ১০০০০ পদার্থ থাকে। Caseinogen এবং Lactalbumin থাকে হইতে হইতে বর্তমান থাকে। যখন ১০০ পদার্থ পুষ্টি সাধ্য হইতে না তখন পুষ্টি হইতে ১০০০ প্রোটিন প্রাণ বোধী হইতে এবং মাংস ও মাংস পুষ্টি পদার্থ কমিয়া গিয়াছে।

বিভিন্ন ধাতব লবণ। Mineral matter (Alkali Salt) ইহা ১০০ থেকে ১০০০ পদার্থ থাকে।

Calcium phosphate	১৫
Silicate	১০
Sulphate	২৫
Carbonate	১৫
Magnesium Carbonate	১০
Potassium Carbonate	৫
Sulphate	১০
Chloride	১০
Sodium Chloride	১
Iron oxide and Alumina	০.৫

স্তনদগ্ধ প্রস্তুত — স্তন মধ্যস্থ ম্যামারি গ্যাণ্ডের এক প্রকার Secretory Activity দ্বারা বদ্ধ হইতে অসাধারণ উপায়ে Lactation (পরিণত) হইয়া উৎপন্ন হয় এইকালে উৎপন্ন হওয়াব জন্তই দুগ্ধ

করা (milk sugar) lactalbumin এবং serum albumin প্রভৃতি রক্তে বর্তমান না পকিলেও দুগ্ধে দেখা যায়। এতদ্ব্যতীত যে সকল খনিজ পদার্থ যে পরিমাণে দুগ্ধে বর্তমান থাকে রক্তের সহিত ঐ পরিমাণে কোন সামঞ্জস্য নাই।

১০০০ (Lorstor) সাহেব বলেন যে ম্যামারি মাণ্ডেব Epithelium এবং Irotoplasmic cells এবং কণা দ্বারা দুগ্ধ উৎপন্ন হয়। ঐ প্রোটোপ্লাজমিক সেলসএ প্রোটিন এবং Nucleo proteins যথেষ্ট পরিমাণে বর্তমান থাকে। এবং ইহা হইতেই casein উৎপন্ন হইয়া থাকে। Epithelial cells এবং Irotoplasm (জীববস্তু) হইতে ফ্যাট মাখন জাতীয় উপাদান উৎপন্ন হইয়া থাকে।

এ বিষয়ে মতভেদ আছে। বাহা ইউক সে সকল মধ্যস্থ মধ্যে প্রবেশ কবিবার সাধারণ লেকের কোন প্রয়োজন নাই। এটুকু মোটামুটি জানিয়া রাখা ভাল যে ম্যামারি গ্যাণ্ড নামক গণ্ডটি ও স্তন মধ্যস্থ এপিথেলিয়াল কোষসমূহ রক্ত হইতে অজ্ঞাত উপায়ে স্তনের উপাদান সংগ্রহ করে।

১০০০ প্রস্তুত করিতে নাড়ীতন্ত্রের শক্তির বিশেষ প্রয়োজন হয়। নাড়ীর কার্য সমভাবে হইলে দুগ্ধের পরিমাণ উপাদান পুষ্টিও সমভাবে হইয়া থাকে। নাড়ী জনি উত্তেজনা অথবা অবসাদজন্য স্তনের পুষ্টি সমভাবে হওয়াতে প্রোটিন (আমিষ) এবং ফ্যাট (মাখন) ঠিক সমপাতে উৎপন্ন হয় না সত্তরা সে দুই পানে শিশুর উপকার না হইয়া অপকারই হইয়া থাকে। নাড়ী ক্রিয়া বেশী হইলে মোটেব উপর প্রোটিন বেশী উৎপন্ন হইয়া থাকে এবং ফ্যাট কম উৎপন্ন হয়। উপবাস রাগ চিন্তা আকস্মিক চর্মে ইত্যাদি দ্বারা উত্তেজিত হইলে, ফ্যাট এত কম উৎপন্ন হয় যে দুগ্ধ খাইয়া শিশু অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে।

এসবের পবেই কয়েকদিন ম্যামারি গ্যাণ্ড হইতে যে দুই নি সরণ হইয়া থাকে তখন দুগ্ধ হইতে বিভিন্ন। এই দুগ্ধকে Colostrum এবং দুগ্ধ নি সরণের এই

সময়কে Colostrum period বলে। এই প্রকার কাল
প্রায় ১ দিন থাকে। এই কালকালে Colo-
strum Corpuscles নামে কতকগুলি স্তন্য পদার্থ
বর্তমান থাকে।

হেরিংটন সাহেব (Harrington) এই এক
বিশ্লেষণ (analysis) করিয়া নিম্ন লিখিত পদার্থ
ইহাতে বর্তমান দেখিয়াছেন —

Fat	1/1
Milk Sugar	10/90

Protein 1/2

Ash 0/1

Water 90/90

তিনি বলেন (Colostrum Corpuscle) সব মখে
কোলোষ্ট্রাম ছাড়া বর্তমান
থাকে না। যখন থাকে
তখন শুধু প্রচণ্ড অংশ
কমিয়া যায়। এসে জন্ম
এই সময়েই পান
শিশুর চাহতে ১২
আউন্স পর্যন্ত ওজন
কমিয়া যায়। শবাব
টোউনস্ হেড (Towns-
head) সাহেব বলেন
যে—ইহাতে শিশুর ওজন
ভুত কম হয় না। যদ্যপি
শিশুর অনিষ্ট হইতে
পারে।

Colostrum Corpuscle অন্তর সময়েও শুধু
দেখা যাইতে পারে তখন শুধু প্রচণ্ড অংশ
বেশী হয় বলিয়া ঐ দুই পান শিশুর বদহজম হইতে
পারে। এই সকল কারণে এসবের পর যখন এইরূপ
দুই নিয়ম হয় বা অন্তর যে সময়ে শুধু Colostrum

(corpuscles) বেশী হয় তখন ঐ দুই শিশুকে পান
করিতে দেওয়া উচিত নহে।

স্তন শুধুই পরিবর্তন — স্তন শুধুই পরিবর্তন করিয়া
দেওয়া যাইতে পারে। হৃৎকর উপাদান প্রত্যেক মাসে
পরিবর্তন হইয়া থাকে। আহাৰ ব্যায়াম ও পীড়াদি
হেতু কান কান স্তন শুধুই স্বাভাবিকভাবে উৎপন্ন হয়
না। যখন স্তন কান একেবারে বন্ধ হইয়া পাইতে
পারে। তখন শুধু (Colostrum) Corpuscles দেখা
দায়ক বা পান শিশুর বদহজম হয় তখনই বুঝিতে

হইবে কান কারণে শুধু
উপাদান বা নিয়মের
ব্যতিক্রম হইয়াছে এবং
তখনই তাহার প্রতি
কারেব চেষ্টা করা কর্তব্য।

মাত্র — আমাদের
দেশে এসবের পর প্রথম
৫ দিন প্রসূতাকে সাবু
ও চিড়ে ভাজা দি মাগিয়া
পাইতে হয়। তৃতীয়
দিন আশা চাউলের
অন্ন স্বাদ ও কালজিরা
খণ্ডপ পরিচ প্রভৃতি
সলা বাটা সহ খাইতে
দেয়া হইয়া থাকে
তবে পব তাহাকে ৫ দিন
পর মস্তুর কোল ভাত
ও চুই পাইতে দেওয়া
হইয়া থাকে। পরে
ক্রমশ স্বাভাবিক খাবার

খাদ্য সম্বন্ধে কশটি মামুলি কথা

- ১। যখন বুকের গর মাথায় বা পানি মাথায়
নয়োনো না।
- ২। খাদ্য জগৎ হইয়া মিলে বসে না। ন প্রক
সময় জাগ্রত হইয়া চক্ষু বন্ধ
- ৩। শিশু আঁচুর রব পরই একজন তার পক্ষ
বিমল ভুল বিশ্বাস পাইতে পারে। যদ্যপি কখন
সমন্বিত হয়।
- ৪। জনপান—শুটি অন্নের পানি মাথায়
এক ওয়াব পরই শুটি দেবে লাইয়া
উচর।
- ৫। গুণ্ডার পানি গায়ে লাগে না।
- ৬। বোঁ দাবা পানি বরা পানি ব।
এরপানি জা দেউ গুট হইয়া কষ্ট পাই
ভগ্ন লাগে।
- ৭। চাটবা কল আটা পানি চাট জায় না।
আটা পানি সন্নিহিত ছব প্রভৃতি খাওয়া
মাসক বা দৈর্ঘ্য পানি সমস্ত টিকব উপাদান
পরিবর্তন করে।

অরুণ্ড কবি দেওয়া হয়। এসবের পর প্রথম
কয়েক দিন প্রসূতীকে একটু কম কবি পাই খাইতে
দিতে হয়। বেশী শুধু আহাৰ দিলে শুধু কঠিন
পদার্থের পরিমাণ অধিক হয়। তাহা শিশু হজম
করিতে সক্ষম হয় না। কারণ এখন কঠিন পদার্থ হজম

করিবার শক্তি তাহার জন্মে না। শিশু জীবনের কয়েক দিন এবং কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত বেছন্দে জন্মের ভাগ কঠিন পদা অপেক্ষা বেশী এক। এই কারণে শিশু বেশ হজম করিতে পারে এবং দ্রুত চর্মেতে পারে সুতরাং এই সময় প্রত্যেক বা শিশু ও চাটকা দ্বারা ব্যবহৃত করিবে। সব দ্রুত সহজপাচ্য মত বলাকারী একপ খাদ্য খাটতে দিবে। যে পরিমাণে চুইলে সহজে হজম হয় তদনুসারে চুই দিতে দিবে। রাত্রিতে ১৫ মিনিটের পর পানীয় দ্রব্য দিতে দিবে। বিদ্রুপ দ্রব্য বিমাতার দ্বারা চুইতে দিবে। যে সকলে চুইতে পারে না একপ খাদ্য দিতে দেওয়া উচিত।

ব্যায়াম - প্রাণী ১৩ বর্ষীয় শিশুই না থাকিলে পরিমাণ বিবিধ বেড়ান দ্বারা সহজসাধ্য সাধন বিক কার্য করা উচিত। সব পানীয় এবং উচিত নহে। সেজন্য বিবিধ পানীয় প্রয়োজন। একপ সহজসাধ্য পরিমাণ পানীয় দিতে উচিত। একপে সহজে চুইতে পারেন। ওসকল হজম পানীয় বলাকারী ও শিশু বন্ধক দিতে।

ঋতু - ঋতুকেবল ঋতু ৩ মাস ১২ মাসের ব্যাট কম ও প্রচুর বেশী হয়। ১০ মাসের চুইতে পারেন না এবং ৬ মাস শিশুর পেটের পীড়া হইয়া থাকে। প্রচুর পানীয় প্রায় ১১ মাস কাল ঋতু বন্ধ থাকে। ১১ মাসের মধ্যে শিশুর ৩৩ দিন বন্ধ হয়। সুতরাং পবে ঋতু ৩ মাসে ৩৩ দিন শিশুর বিবাহ অনিষ্ট হইতে দেখা যায় না। ৬ মাসি ঋতু বন্ধ কয়েক দিন শিশুর চক্ষু কম অথবা একেবারে বন্ধ কবা মন্দ নহে।

গর্ভ - একবার সন্তান হওয়ার পর পুনরায় গর্ভ সঞ্চার হইলে শিশু কোমল শিশুবে শিশু পান কবান উচিত নহে। একবার সন্তান বাব পব ৩৪ মাসের পর পুনর্বা গর্ভ হওয়াও দেখিতে পাওয়া যায়। আমর। একমা পব পুনরায় গর্ভ হওয়া কাল জানি। আমাদেব দেশে এক গর্ভ হইলে কোলের ছেলের এড়ে লাগা বলে। সেজন্য ঋতু পান কবিয়া

১ ক্রোড়হ শিশুর শরীর বন্ধনে ব্যাঘাত জন্মায় এবং শিশু রোগা ও পেটের পীড়াগ্রস্ত হইয়া থাকে। একপ স্থলে শিশুকে শিশু ছাড়ান বড় সহজ নহে, এবং শিশু চক্ষুর অধিক পানীয় সংগ্রহ করা শরীর বিবাহ। সুতরাং একপ স্থলে সে গর্ভস্থ শিশুর ভবিষ্যৎ চিন্তা অপেক্ষা ক্রোড়হ শিশুরই চিন্তা ও রক্ষণাবেক্ষণের কথা বিবাহ বিবাহ হইয়া উঠে। আবার একটা ক্রোড়হিত এবং আর একটা বন্ধনশীল গর্ভস্থিত সন্তান—এই দুইটাবে এক সময়ে বীতিমত ভাবে পান বোগান মাতার পক্ষে এবেবারে অসম্ভব। কেহ কেহ বলেন গর্ভস্থিত সন্তান পান কবাইলে গর্ভস্থিত হইতে পারে। একপ স্থলে গর্ভস্থিত মাতার বিবাহ সঙ্কট। মাতা যদি সুস্থ বলাশালিনী ও কার্যক্ষম হন তবে শিশু পান কবাইলে বিবাহ অনিষ্ট হয় না। অতঃ ৬ হইতে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত নিরাপদে শিশু পান কবান যাইতে পারে।

ভব বা মানসিক উত্তেজনা দ্বারা শিশুর উপাদানের ১১ নিশাব এবেবারে বন্ধ হইয়া যাইতে পারে। সাধারণত স্বাভাবিক শিশু শতকরা

ক্যাট	৪
সুগার	৭
প্রটিন	১৫
জল	৮৬-১৫

বর্তমান থাকে। ১০ মাতার বিবাহ চর্চল ও শিশু পুষ্টির খাদ্য পান না অথবা অস্বাভাবিক বা অনাস্বাভাবিক অধিক সময় অতিবাহিত করেন সে মাতার শিশু শতকরা

ক্যাট	১১
সুগার	৪
প্রটিন	২৫
মিনারেল ম্যাটার	৭
জল	২২-৩১

থাকে ইহাকে poor milk বা 'হীন স্তন্য' বলা যাইতে পারে।

মাতা রোগগ্রস্ত গর্ভবতী ও নাড়ী প্রধান থাকে

বিশিষ্ট হইলে, ম্যামারি গণ্ডির (Mammary gland) কার্য ভালরূপ সম্পন্ন হইতে পারে না সেজন্য তাহার স্তন দুগ্ধে শতকরা

ফ্যাট	৮
সুগার	৫
প্রোটিন	৪.৫
মিনারেল ম্যাটার	২
জল	৮২.৬১

বর্তমান থাকে —একটি দুগ্ধক Bad milk বা 'ছই দুগ্ধ' বলা হইতে পারে।

যে সকল মাতা ভাল হজম করিতে ও পুষ্টিকর খাদ্য খাইতে পারেন বেশী পবিশ্রম কবিত্তে হয় না বসিয়া শুইয়া থাকিয়া জীবনোতিপাত কবেন তাহাদের স্তন দুগ্ধে শতকরা—

ফ্যাট	৫.১
সুগার	৭.৫
প্রোটিন	৩.৫
মিনারেল ম্যাটার	২
জল	৮৩.৭

বর্তমান থাকে। একপ দুগ্ধকে over rich milk বা অতি সমৃদ্ধ স্তন বলা হইতে পারে।

কোন কারণে যতপি মাতৃদুগ্ধ কম হইয়া যায় এবং তাহা বৃদ্ধি কবিবার আবশ্যক হয় তাহা হইলে মাতার খাদ্যদ্রব্য (চেডস কলাইয়ের ডান ডাবের জল তরমুজ টাটকা কমলা ও) জলীয় পান্য বাড়াইয়া দিতে হইবে। তাহার কোন নাড়ীঘটিত উত্তেজনা—ভয় শোক বা আনন্দ অধিক হইলে তাহা দূরীকরণে মনোনিবেশ করিতে হইবে। শিশুকে দুগ্ধ দিতে দিতে তিনি উপযুক্ত একরূপ বিধান তাহার মনে উৎপাদন করিতে হইবে।

অনেক সময় দেখা যায় মাতৃস্তনে অত্যধিক দুগ্ধ জমে। অনেক সময় দুগ্ধ চুরাইয়া পড়িতে দেখা যায়। সেজন্য স্তন দুগ্ধ বাহ্যতে কম হয়, সেজন্য চেষ্টা প্রয়োজন হয়। একপ ক্ষেত্রে

মাতার খাওয়ার জলীয়তা খুব কম কবি দেওয়া উচিত।

সময়ে সময়ে মন হের কঠিন পদার্থসকল কম বেগে হইয়া একে একে বীক্ষা ধীরে তা জানিতে পারা যায়। একই পদার্থে কবাব জীবন ও স্তন্যোৎসর্গ সকল স্থানে সমুদায় টাটকা হইবে। কিন্তু শিশুর প্রতি ও বক্রাব ও পাউদিব বিষয় অবগত হইয়া আমবা স্তন্যদেব বিবর্তন যুক্তিতে পারি। তবে সুবিধা হইলে স্তন্যদেব তা পালক কবিয়া তাহার কঠিন পদার্থ বাড়াইতে পারে। শিশুকে যখন যখন স্তন পান করান উচিত। তা পবিঃ কম পরিবে ও তাব পাশ্বে দ্রব্যে ও তাব কবিয়া দিবে। পক্ষান্তরে যদি কঠিন পদার্থ বাড়াইতে হয় তাহা হইলে অনেক পদার্থ পান্যে মিশ্রিত করা যাবে। মাতার পবিঃ ও তাহা হইলে তা বাড়াইয়া দিবে। এইরূপে যে মাতার পদার্থ বাড়াইতে হইলে মাতাকে শাসিত খাওয়া (মস্তাব ও তা ছাড়া মাছ মাংস জিম প্রভৃতি) পান্যে মিশ্রিত দিবে। পক্ষান্তরে একে মাতার তাহা কম করিতে হইলে তাহা কম কবিয়া দিতে হয়। তা প্রাচুর্য ভাগ বেশী করিতে হইলে মাতার পবিশ্রম কমাবে প্রটোডেব ভাগ কম কবিত্তে হইলে পবিঃ ও বেশী করা হইবে এবং সঙ্গে সঙ্গে আমবা মাতার কম বেগে কবিত্ত হইবে।

অনেকস্থলে মাতার পাউদিব হইতে মাতৃস্তনে দুগ্ধ কম হইয়া থাকে কিন্তু তাহা উপাদানের বিকৃতি হয় না সেজন্য স্তন্যোৎসর্গে শিশুকে স্তন পান কবিত্তে দিবে না ও অন্য পান্যদ্রব্য তাহা উদয় পূর্ণ করিবে।

ঐষ —যতদিন পর্যন্ত শিশু স্তন পান কবে সেই সময় কতকগুলি ঐষ শিশুকে পাওয়াইল তাহা স্তন দুগ্ধের সহিত নিশ্চয় হইয়া থাকে। সেই দুগ্ধ পানে শিশু অনিষ্ট হইয়া থাকে। আমরা কোন পল্লীগ্রামে একটা প্রস্তুতি চিকিৎসায় আহিত হইয়া জানিতে পারি যে তাহা পোটের পীড়া হওয়ার প্রায় হাতুড়ে ডাক্তার তাহাকে কয়েক দিন ধরিয়া আঁকি

ঔষধ খাটতে দিল্মাছিলেন সে ঔষধে প্রসূতীর উপকার হইয়াছে বটে কিন্তু শিশুটার মৃত্যু হইয়াছে। অল্প এক স্থানে একজন প্যাভনামা ডাক্তারবাবু একটা স্ত্রীদায়িনীকে আমায় রোগে উপকার প্রদেয়। কবিতা ছিলেন তাতে কোলের শিশুর প্যাভনামা হইতেছিল। একমানে একটা স্ত্রীদায়িনী বোম্বাই ক্যাচিকম দেওয়ান প্রয়োজন হইয়াছিল। প্যাভনামার ক্রোড়স্থ শিশু মৃত্যু হইয়া সে উদ্ধাব পাইয়াছিল। একজন স্ত্রীদায়িনীকে সেলাইন দ্বারা দস্ত দেওয়ান পাত্তরু কমিয়া গিয়াছিল। একজনমাতাকে অতিশয় প্যাভনামা কমিয়া কোথায় দেওয়ান ক্রোড়স্থ স্ত্রীদায়িনী টেবিলে হইয়াছিল। আমরা বিশেষ মনোনিবেশ করিয়া কবিতা পাই। এই সকল অনিষ্টের বহিঃস্থ কারণ কবিতা পাই। সুতরাং স্ত্রীদায়িনীকে ঔষধ প্রয়োগ কবিতা হইলে সে সময় শিশুর স্তন্যপান বন্ধ কবিতা দিতে হয় অথবা ছুঁতে নি সংস্কারী ঔষধ প্রয়োগ কবিতা হয় না। এবং নিত্যস্থ দরকার হইলেও প্যাভনামা বন্ধ করানো গেলে যুব সাবধানে বিবেচনার চাহিত হয়। প্যাভনামা মাতাকে ঔষধ প্রয়োগ কবিতা তাহার প্যাভনামা লক্ষ্য করা উচিত। আধুনিক এন্টিমিথ্রেন প্যাভনামা আইওডাইড মার্কানী পিয়ম ম্যাথি কলচিক প্যাভনামা ইত্যাদি বহু ঔষধ সকল চিকিৎসার সহিত নিষেধ হইয়া থাকে। সুতরাং এই সকল ঔষধ মাতাকে প্রয়োগ করা উচিত নহে।

অনেক সময় মাতার স্তন্য খালি গঠনে অথবা তবল হওয়া বা জল না থাকলে অথবা মাতা ক্যাচিকম ললেও স্তন দুগ্ধ কম হয়। বেশেডোনা ঔষধ প্রয়োগেও মাতা দুগ্ধ কম হইতে দেখা গিয়াছে।

স্তনের বোটা —কোন কোন পাত্তরু স্তনের বোটা সময়ে সময়ে এত ছোট ও চেপ্টা হইয়া থাকে যে শিশু তাহা টানিতে পাবে না। তখন শিশুকে অল্প কোম উপায় দ্বারা মাতা স্তন হইতে দুগ্ধ দেবার ব্যবস্থা করা উচিত। একজন Nipple shield দ্বারা স্তন পান করান সুবিধা ও সহজ। কিন্তু উহা ববারের বোটা ও

কাঁচের নল প্রত্যাহ ভাল করিয়া পরিষ্কার না করিলে শিশুর বিশেষ অনিষ্ট হইতে পারে। আবার যখন স্তনের বোটা অভ্যন্তর নবম হয় এবং সহজেই মাতা বেদনা বোধ করে তখন মাতা একটু বন্ধ ও একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া শিশুকে স্তন্যপান করাইলে ক্রমশঃ বোটার গুল্ম কমিয়া যায়। যদি বোটাটা শুষ্ক ও কঠিন হয় তাহা হইলে স্তন পান করানোর একমাত্র উপায় দুর্বীকৃত হয়।

দুগ্ধ বন্ধ —অনেক স্থলে স্তন দুগ্ধ বন্ধ হইয়া স্তনে বেদনা হয় এবং স্তন ফুলিয়া কঠিন হয়। এ দেশে তাহাকে গমক আসা বলে। একমাত্র স্তন্য শিশুকে কয়েক ঘণ্টা স্তন্য পান করান বন্ধ করিয়া রাপা উচিত এবং আশ্রয় আশ্রয় স্তন দুগ্ধ হস্ত দ্বারা টিপিয়া অথবা বেলেপ্প দ্বারা বাহিব কবিতা দেয়া কষ্টব্য। তাহা হইলেই দুগ্ধ কমিয়া স্তন স্বাভাবিক অবস্থায় হয়। অনেক স্থলে স্তনের কোম কটা স্তন দুগ্ধ কঠিন ও পবে তথায় প্রদাহ পুণরুৎ পাইতে হয়। স্তন্যদানে স্তনে উপকার না হইলে এই সকল স্তন কাটিয়া পুণ্য বাহিব কবিতা উপযুক্ত চিকিৎসা করা উচিত।

খাদ্য নিকরণ —মাতা স্তন দুগ্ধ যে শিশুর প্রথম এবং প্রধান খাদ্য—সে বিষয়ে দ্রষ্টব্য কবিতা উপায় নাই। কিন্তু এই দুগ্ধ যদি কোন কারণে বিকৃত অন্ন বা অপ্রচুর হয় তাহা হইলে শিশু খাদ্য নিকরণ সমস্যা উপস্থিত হয়। স্তন্য মাতা স্তন্য যেমন উপযোগী—অল্প মাতা স্তন্য সেই শিশুর সেকম উপযোগী হইবে কি না বা তৎ পবিত্রে অল্প জীবের স্তন দুগ্ধ তাহার জীবন ধারণের পক্ষে অসুবিধা হইবে কি না—ঠিক কবিতা হইলে আমাদেব অনেক বিষয় আসিয়া উপস্থিত হয়। কারণ সকল শিশুরই শরীর এক ভাবে গঠিত নহে। কেহ কোনও খাদ্য খাইয়া ভাল থাকে আবার সেই খাদ্যই অল্প শিশুর সহ্য হয় না। একজনের পুষ্টিকর খাদ্য অল্প শিশুর অস্বাস্থ্যকর হইতে পারে। এতদ্ব্যতীত প্রাকৃতিক খাদ্য শিশুমাতার আর্থিক অবস্থা সহন বা পূরণে বাস মুক্ত বা আবদ্ধ বায়ুতে অবস্থান, শীতপ্রধান বা

গীর্ষ প্রদান হইয়াছে, অতএব ইত্যাদি শিশু শরীর পুষ্টি সাধনের উপায় অনেক বিষয় নির্ভব করে। এই সকল বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া শিশুখাত্ত নিকপণ করা প্রয়োজন হয়।

আজকাল খ্যাতিলাভা চিকিৎসকগণ স্তম্ভ হৃৎস্বৈর অভাবে অথবা ক্যাশনেব বশবত্তী হইয়া যে সমস্ত কৃত্রিম খাদ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন সে সমস্ত খাদ্য কখনই স্তন হৃৎস্বৈর অল্পকণ হইতে পাবে না। কোন্ বয়সে কোন্ ক্রিনিষটি কতটা পরিমাণে শিশু জীবনের বিশেষ উপযোগী তাহা নিকপণ

কবিতে হইলে প্রকৃতি দেবী যাহা পিকা দিয় ছেন আমাদের স্তাহাবই অভ্যকরণ করা উচিত।

প্রকৃতিদেবী সমস্ত স্তম্ভ পানী জন্তদের যে খাদ্য সৃষ্টি করিয়াছেন তাহা প্রদানত আমিশ খাদ্য। মনুষ্য জাতি তাহাদের জীবনের প্রথম বাবমাস পর্যন্ত অসাকান্তাবে মা শাশী (Carnivora)। টকা দেবিয়া স্পাই জন্ম

বাইতেছে—টাটকা এবং প্রচুর পরিমাণে আমিশ খাদ্য খাইয়া বেশীর ভাগ মনুষ্য জীবন বক্ষিত হয়।

জীবনের প্রথম বার মাস পর্যন্ত প্রথম ক্রম পুষ্টি সাধনের সময়। এই সময়ে শিশুকে মাতৃ স্তম্ভ খাদ্যী স্তম্ভ, কোন জন্তব হৃৎ কিবা উহাদের হৃৎ হইতে প্রস্তুত কোন খাদ্যকণ খাওয়ান বাইতে পারে। এই চারি একাব খাদ্য মধ্যে মাতৃ স্তম্ভই যে সর্বাধিক ভাল ইহা পরীক্ষা সিদ্ধ ভব।

বত্টি বত্টি শরীর ও স্তনের অবস্থা ভাল হয়, মাতা বলবতী, স্তম্ভবতী স্তম্ভবতী হন বত্টি তাহার স্তম্ভকে হৃৎ খাওয়ানর প্রবল ইচ্ছা ও স্তনে বধেই হৃৎ

থাকে তবেই সেই হৃৎ গানে স্তম্ভের পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে। অবশ্য কোন কোন ক্ষেত্রে কখনো মাতার স্তম্ভে বধেই হৃৎ থাকিলে দেখা যায় এবং কোন কোন স্তম্ভে বলবতী মাতার স্তম্ভ হৃৎ কম থাকে। কিন্তু ইহা সাধারণ নিয়ম নহে। মোটকথা মাতার হৃৎ খাইয়া স্তম্ভের পুষ্টি সাধন হয় কিনা অথবা কোনরূপ অসকার হয় কিনা তাহা প্রতিবন্ধী কর্তা গহিণীর বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজ্য।

স্তম্ভদাতার সাধন বিষয় - মাতা বসিয়া শিশু ক

কোলে রাখিয়া তাহার মাথা ও পটল ভাগ বোঁ শুবক্ষিত করিয়া স্তনের বোঁটা শিশুর মুখে দিবেন এবং যতক্ষণ পর্যন্ত শিশুর পেট মা ভরে ততক্ষণ নিশ্চিত নিরস্ত্রী স্তম্ভ মনে, একাগ্র চিত্তে তাহাকে স্তম্ভ প্রদান করিবেন। প্রত্যেকবার স্তম্ভদানের পূর্বে বোঁটা ধুইয়া লওয়া ভাল।

শিশুর হোঁট ও গাল

এমন ভাবে গঠিত যে স্তম্ভদাতা সে স্তন হইতে বেশ হৃৎ টানিয়া লইতে পারে। স্তম্ভও একরূপভাবে গঠিত যে উহা হইতে আবশ্যক মত টাটকা হৃৎ উৎপন্ন হইয়া নির্গত হয়। স্তন হইতে টাটকা হৃৎ টানিয়া লওয়ার শিশুর লাল প্রাতি হৃৎমকারী পদার্থের সহিত মিশ্রিত হয় বলিয়া তাহার কোনরূপ পচন ক্রিয়া উৎপন্ন হইতে পাবে না। শিশুর যতক্ষণ পেট না ভরে ততক্ষণ সে হৃৎ টানিতে থাকে হৃৎও ক্রমাগত উৎপন্ন হইয়া সমান ধারায় বাহিরে আসিতে থাকে এই কারণে শিশুও ক্লান্ত হয় না এবং খাইবার সময়ও বেশী লাগে না। ইহা ব্যতীত স্তনের আ

খাদ্য সম্বন্ধে সাধাবণ ভুল

ভুল নং ১। মাতা ও স্তম্ভ । । পট । ।
১ ওয়া অসম ব (স্তম্ভ) মাতা ন ১ । ১ মর
হর হে বুঝ।

ভুল নং ২। মাতা রবনের তরী রবারী । হৃৎ
। মাতা চট্টনী মাতার ভাষা-ভাষা না । ১ ওয়া দার
ওয়া।

ভুল নং ৩। মাতা মাথাব বাজ কখন । র । ১
কারিক পরিমিতী অপেক্ষা । ব কম ওয়া উচ — এই ন ।

ভুল নং ৪। মা মা স মিনা ন লে রাইব
পোষ্টা হর না—এই বস।

ভুল নং ৫। খুব বেশী পাই ল গায়ে জের র।

একটা স্বাভাবিক শুণ্যে উহা শিশুর বয়সের উপযোগী উপাদান ও পরিমাণের তাগতম্য করিয়া শুষ্ক উৎপন্ন করিয়া থাকে।

শিশু জন্মবার পবিত্র—আমাদের দেহে। মা, শুষ্ক দেওয়া হয় না। শিশুর দেহে তাহা কখনো না এবং মাতার শিশুকে জন দিতে সক্ষম হয় না। একদম স্থূল প্রদান করিয়া তাহা ১৫ টা কাল শিশু স্থূল শুষ্ক পাবে। শিশু তাহা কেমনে দেওয়া হয় পাবে গণন করিয়া দিয়া মা পবিমাণে জ্বাকড়ার পলিতার দ্বারা সাজান হয়। দেহে তাহা শিশু উহা তাহা সেরে তাহা করিয়া থাকে। তাহা পবি মাতার শরীরে একটু সবার তাহা তাহা পান করান হয়। বিলাতে তাহা তাহা পবি মি জুগার জল সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে দেওয়া হয়।

বয়স —	সমা অন্তর—	২৭ টায়—	রাত্রি—
জন্ম হইতে ৭ সপ্তাহ পর্য্যন্ত	২ টা	১ বাব	১ বাব
৪ হইতে ৬ সপ্তাহ পর্য্যন্ত		২ বাব	১ বাব
৬ হইতে ৮ সপ্তাহ পর্য্যন্ত	২	৮ বাব	১ বাব
২ হইতে ৪ মাস পর্য্যন্ত	২	৭ বাব	১ বাব
৪ হইতে ১ মাস পর্য্যন্ত	৩	৬ বাব	১ বাব
১ হইতে ১০ মাস পর্য্যন্ত	৩	৫ বাব	

এইরূপ সকাল ৬টা হইতে আবেদন করিয়া বাহ্য ১ টা মধ্য যন পাব তাহা কবান উচিত। ৭০০ মাতার গুমেব বাঘাত হইতে পাবে। মাতার বিটাম ও ঘুম বিটাম প্রয়োজন নতুবা মাতার স্বাভাবিক শুষ্ক উৎপন্ন হইতে পাবে না।

অনিমিত্ত ভাবে শুষ্ক খাইতে দিলে বা খুব শীঘ্র শীঘ্র বা খুব দেবীতে শুষ্ক পান কবাইলে হৃৎকম্ব পবিমাণ ও উপাদান উভয়ই পবিবর্তিত হইয়া থাকে। এই শুষ্ক পানে শিশুর শরীর বর্দ্ধনব কোন সাজায়া কবে না এবং এই শুষ্ক শিশু সহজে হজম কবিতে পাবে না। শীঘ্র শীঘ্র শুষ্ক পানে শুষ্কব জলীয় ভাগ কম এবং কঠিন অংশ বেশী হইয়া থাকে। সুতরাং এই শুষ্ক জমাট শুষ্কের মত কার্য্য কবে সেজন্ত সে শুষ্ক শিশু হজম কবিতে পারে

শিশু জন্মবার পর বহু শীঘ্র সম্ভব শিশুকে শুষ্ক পান কবিতে দেওয়া কর্তব্য, তাহা হইলে তাহার জল ও জীবনী শক্তি কম হইতে পারে না। জন্মবার পর প্রত্যেক ঘটা প্রত্যেক দিন শিশুর খাওয়ার এতি আমাদের বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। এই সময়ে অবস্থা হইতে তাহা জীবন রক্ষার বিশেষ বিয় হইতে পাবে।

শিশু য য় বয়স হয় তাহা পরিপোষণ কার্য্য ত দত সম্পন্ন হইয়া থাকে। সুতরাং তাহা শরীরের ক্ষয় পূরণ করিয়া তাহা বর্দ্ধি হইবার সাধ্যবে জন্ত অনেক বাব দিতে হয়।

তদ্বাচীণ শিশু বীরেব উত্তাপ রক্ষা করিবার জন্ত তাহা তাহা প্রয়োজন। নিম্নলিখিত নিয়ম অনুসারে শিশুকে তাহা উচিত —

না। আবার দেবীতে দেবীতে শুষ্ক দিলে শুষ্কব জলীয় ভাগ বেশী হয় ও কঠিন পদার্থ কম হয়। সুতরাং শুষ্ক জলের মত তাহা হইয়া থাকে। ইহা যদিও সহজে হজম হইতে পাবে কিন্তু শিশুর পুষ্টি সাধন মোটেই হয় না। এজন্য নিয়মিত সময় অনুসারে শুষ্ক পানের ব্যবস্থা মাতাকে বুঝাইয়া দেওয়া উচিত।

এক বৎসব পবি শুষ্ক শুষ্ক হইবার সময় শুষ্কব অনেক পবিবর্তন লক্ষিত হয়। এই সময় শিশুকে আবেদন মাতৃ শুষ্ক না দেওয়াই ভাল। কোন কোন মাতার প্রায় দুই বৎসব পর্য্যন্ত শুষ্ক শুষ্ক বর্দ্ধমান থাকে। কিন্তু তা বলিয়া সে শুষ্ক আর শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত নহে। এক বৎসব পরে অথবা শিশুর দন্তোৎপাদনের পর শিশু হজম করিবার শক্তি বর্দ্ধি পাই,

তখন গরুর দুগ্ধ ও খেতসার ঘটিত পদার্থ (ছয়ের সহিত সাশু বালি ও মিশ্রিত শুড়া ভারতের দলা বা কুটির টুকরা) শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত। এই জন্তই আমাদের দেশে ঐ সময়ে অন্ন প্রাশন মহাত্মসব করা হয়। শিশুর বয়স ১ মাসের উপর হইলেই অর্থাৎ ইনসাইসর বা কর্তনকাবী দন্ত উঠিলেই বুঝিতে হইবে শিশুর অগ্ন্যাশ্রয় (Lancreatic juice— বাহা খেত সারকে পরিপাক কবিবার সক্ষমতা কবে) সম্পূর্ণভাবে উৎপন্ন হইতে আরম্ভ হইয়াছে তখন তাহাকে শালি জাতীয় বা অন্ন ঘটিত পদার্থ খাড়াই দেওয়া উচিত এবং হঠাৎ শুন দুগ্ধ বন্ধ না কবিয়া ক্রমে ক্রমে কমাইয়া দুগ্ধ গায়েব মধ্যে শুন দুগ্ধ বন্ধ করিয়া দেওয়া কর্তব্য। দাত উঠিবার সময় শিশু প্রায়ই পেটের অস্থখ হইয়া থাকে সে সময় শুন দুগ্ধ বন্ধ করা উচিত নহে তথা হইলে পেটের পীড়া বৃদ্ধি হইয়া শিশুর বিশেষ অনিষ্ট করিতে পাবে।

অনেক স্থলে, মাতার অস্থখের প্রত্য বা গা,ীন হইলে শুন দুগ্ধ বন্ধ কবিতে হয় অথবা মা, ডুয়েব পরিবর্তে অল্প দুগ্ধ ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। যদি গো দুগ্ধ পানে শিশু বর্জিত হয় তবে তাহাই পান করা হইবে নতুবা গর্দভী দুগ্ধ বা মাতৃ দুগ্ধের অল্প মিশ্রণ কবিয়া অর্থাৎ গো দুগ্ধে জল ও অতি সাগাত মিশ্রিত শুড়া মিশ্রিত করিয়া শিশুকে খাইতে দিবে। যদি পর্য্যাপ্ত শিশু নস্কোদাম না হয় ততদিন লিজাজীয় পান্য শিশুর মোটেই সচ্ছ হইবে না অতবাং সাশু বালি বিস্মৃতি কুটি ভাত প্রভৃতি সে সময় পান্য উচিত নহে। কিন্তু দন্ত উঠিবার পর যদি মাতৃ স্তনের অভাব হয় তখন গো দুগ্ধের সহিত ঐ সকল পদার্থ ভাল করিয়া মিশ্রিত করিয়া সেবন করান খাইতে পাবে। তাহাতে শিশুর বিশেষ অনিষ্ট হইতে দেখা যায় না বরং শিশু ক্রমে বর্জিত হইতে পারে। আমরা অনেক স্থলে দেখিতে পাই নস্কোদামের সময় অনেক শিশুর শুদ্রম্য পেটের পীড়া হয় এজন্য অনেক মাতা শিশুকে—বারট বালি প্রভৃতি পথ্য দেন তাহাতে তাহার পেটের পীড়া

দূরীভূত হওয়া দুবের কথা—বয়স ইকুইট পাঠরা থাকে উপর্য উপর এমনও হইতে দেখা যায়। একপ স্থলে শুনে ৫ পরিমাণ দুগ্ধ থাকে তাহাই পান কবিত্তে দেওয়া উচিত এবং গে দুগ্ধের সঞ্চিত এক চামচ করিয়া স্তন্যবিত চাণব জল বা বাইকার্বনেট অব সোডা অথবা সোডা সাল্টস অবস্থান্তে ২১০ গ্রেন মিশ্রিত কবিয়া ২১০ বাব াতে দেওয়া উচিত। নস্কোদামের পব বা ১২ মাসের ময় ন বৃদ্ধিাব শিশু গরুর দুগ্ধ এবং কোকো আকারের খেতসার ঘটিত পদার্থ খাইয়া বর্জিত হইয়া উঠে। ১১ মন দুগ্ধ একবারে বন্ধ করিয়া দেয়া উচিত।

তখন কোন কারণে শিশুকে মাতৃ স্তন্য দেওয়া অসম্ভব বা অক্লিগত হয় তাকে এখন অত্র কোন নালোকেব স্তন্য বা শিশু পরিপোষণ ব্যবস্থা কবিত পাবিলে ভাল হয়। কিন্তু কোন কোন স্থলে দেখা যায় আপন মা, ডুগ্ধ শিশুর যেমন পুষ্টিকর হয় অত্র মাতার স্তন্য সেকপ পুষ্টিকর হয় না। সেকপ শুলে শুদ্র পবা াবা অবা সিস্য তত্তিক্ততা দ্বারা শুন দুগ্ধ বিক্ষাচন করা কৰ্য।

ধাত্রীক — মাতার অভাব হইলে কিম্বা বিলাসিতার ব্যসনে অবা স্তন্যে বীতি অসম্ভব অনেক স্থলে শিশুকে ধাত্রীক পান্য দান করা একপ ধাত্রী নিষ্কাশন কবিত্তে শিশু সে পান্য মেজাজ দীর্ঘ স্বাস্থ্য ভাব বয়স ২ হইলে এর মধ্যে এবং সে পবিত্রাব পবিস্কর, যাতাব মন্য শি বন্ধনোপযোগী ও বিশিষ্ট শিশু লালন পালনে যে অভ্যাসে সক্ষম—একপ ধাত্রীক হইলে শিশু পান্য ভাব দেওয়া বস্তব্য।

ধাত্রীর স্বাস্থ্য সর্বদা বিশেষ অসন্ধান করা উচিত। তাহাব কোন পুবাভন বোগ—উদ্য শ যন্ত্রা প্রভৃতি হইলে কি তাহা বোগেরূপে অসন্ধান করা উচিত। যদি নিজ অভিজ্ঞতা দ্বারা একপ ধাত্রী ঠিক করা যায় তাহা—নতুবা তাহার শুন দুগ্ধ বাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা পবীক্য করা কর্তব্য। ঐ রূপ বোগগ্রস্তা ধাত্রী দ্বারা শিশু পালন করা কখনই উচিত নহে।

খাদ্য নিযুক্ত করিয়া তাহার খাদ্য বস্ত্র ও অবস্থান এবং পলিশ্রমের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। সে সাধারণতঃ বেকার। খাদ্য বেকার বিশ্রাম করিত তাহাকে তাহার দেওয়া উচিত নতুবা ভাল বা মন্দ পাওয়া অথবা কম বা বেশী পনিরাম তাহার শ্রম হ্রদের পরিবর্ত। হটতে পাবে। শ্রম হ্রদের পরিবর্তন হইলেই ছেলের সে ডক সস্তা হটবে না। তাহাকে পরিহার বস্ত্র ও অবস্থা বা ডক ভাল বায় ও আলোকপূর্ণ হুদ দেওয়া উচিত।

১. তৃপ্ত হাড়া—যদি অল্প খাদ্য দেওয়া প্রয়োজন হয় অর্থাৎ যত্নশীল মাথা নোগগস্তা হন বা অল্প কোন শ্রীলোকের হুদ যোগাড় কবিতো না পাবা যায় তা হটলে অল্প শ্রমপায়ী কোরব হুদ দেওয়া যাঁতে পারে কারণ পূর্বেই বলা হইয়াছে যে মানব জীবনের প্রথম গঠন আর্মিস জাতির খাদ্য দ্বারা হইয়া থাকে শ্রমপায়ীদের হুদ আর্মিস এবং উচ্চ উপাদান একই ভাবে জন্তর খাদ্য অবস্থান ও বাবিক অবস্থা অনুসারে ঐ উপাদানের কিছু কম বেশী থাকিতে পারে। ঘোড়া ও গাধার হুদ যদিও মানব হুদের সম। কিন্তু তাহা সহজে প্রাপ্ত হয় না এবং তাহা এত বেশী মূল্যে উদ্বার্য একটা দে। বা সমাজ চলিত পাবে শ্রুতবা একপস্থলে আমাদের সাত পালিত সন্ত গো হুদই মাতৃশ্রম অভাবে উপযুক্ত খাদ্য। কিন্তু তাহ বিনিয়া সকল গরব পক্ষ শ্রম পালনের উপযোগী নহে। যে সকল গরব গো শ্রমশীল এবং যে গরব হুদ খাদ্য তাহাব বৎস বেশ সন্তোজ হয় যে গাভী বেশ হজম কবিতো পারে তাহার হুদের পবিমা। বেশী ও হ্রদের উপাদান সপান একপ গরব হুদ পান কবিতো দিলেই ভাল হয়। সেজন্য গাভীকেও যত্ন করা প্রয়োজন তাহাব খাদ্য ও অবস্থান তাহাতে ভাল হয় তজ্জন্য চেষ্টা করা প্রয়োজন।

জন্মবার সময় একটি শিশু ওজন কিছু কমবেশী চারি সের হয়। একটি স্তন্যকার শিশু পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত প্রতি সাতক মৌণ্যটি আদি পোয়া (৪ আউন্স)

ওজনে তারি হয়। তারপরেও প্রতিমাসে গড়ে তাহার আড়াই পোয়া করিয়া বাড়ি উচিত। একটি পবিপূর্ণ স্তন্যকার এক বৎসরের শিশুর ওজন এগার সেরের নীচে গেলেই তাহাকে ডাক্তার দেখান ও তাহার গ্রন্থির উপায় নিষ্কারণ কর্তব্য।

প্রত্যেকবাবে কি পরিমাণ হুদ শিশুকে খাওয়ান যাইতে পারে তাহাও স্থির করা প্রয়োজন ও নিয়ম মত সেই পরিমাণ হুদ অথবা শিশুর ওজনের পবিমানানুসারে তাহার পাকস্থলীর অবস্থা বিনিয়া তাহার হুদের মাত্রা নির্ণয় করা কর্তব্য। শিশুর তিন মাস পর্যন্ত যথেষ্ট মাত্র হুদ থাকিলে তাহাকে অল্প হুদ দেয়া উচিত নহে। তিন মাসের পর হুদে অল্পেক মাংস ও অল্পেক গো হুদ (জল মিশ্রিত কবিতো) দেওয়া যাইতে পারে। চতুর্থ মাস হইতে সাত মাসের মধ্যে স্তন্য শিশুর মোট হ্রদের পবিমাণ তিন পোয়া হইতে আবস্ত করিয়া পাঁচ পোয়া পর্যন্ত ক্রমে ক্রমে বাড়াইয়া দিতে হয়।

শিশু শরীরের তাপরক্ষা করা শিশু খাদ্যের অন্যতম উদ্দেশ্য সুতরাং শিশু শরীরের তাপ নির্ণয় কবিতো শিশুখাদ্য নির্বাচন করা উচিত।

দেখিতে পাওয়া যায় যে এখান করমাস শিশুদের কাঁদিবার সময় চক্ষে জল আসে না ও মুখ হুদে লাল পড়ে না। এতদ্বারা সচীত হয় যে তখন তাহাদের পাকস্থলীতে সক্রমকাব হজমকাবী রস জমে না। বহুদিন দাঁত না উঠে ততদিন পাকস্থলীতে এই সকল পাকরসের আবির্ভাব হয় না। এই কাবণে দাঁত না উঠাল—১ মাসের আগে শিশুকে পালিত কর্তব্য—২—ভাত রীতি মিঠাই মাত্রা ফলফুলবী এমন কি—সাগ বাগিও পথ্য দেওয়া কোনক্রমে উচিত নহে। দশ মাসের পর ক্রমে শ্রমহুদ দেওয়া বারে কম করিয়া গো হুদের সহিত খালি দেশীর বিত্তক এরাকট শটী বা কবম ফাওয়ার দেওয়া অভ্যাস করা ভাল পেটের সামান্য পোলমাল থাকিলে ইহার সহিত ১ গ্রেন বা আধবাতি আন্ডাল লবণ মিশ্রিত করা

ভাল। বতদিন পর্যন্ত মাড়ী ব দাঁত না উঠে ততদিন মাংস খাতি খাওয়া উচিত নহে। মাড়ী ব দাঁত উঠিলে পর ক্রমশ মাংসের জুস্ মংস্তুর কোল ডিমের খেতাংশ ভাত ও পাতলা ভাল খাইতে দেওয়া যায়।

উপযুক্ত বয়সে উপযুক্ত খাদ্য না পাইলে পেটের পীড়া তড়কা (convulsions) রিকট (Rickets) প্রভৃতি রোগে অনেক শিশু মারা যায়।

শিশু ব খাদ্য সর্বদা সামান্য গরম ও একটু মিষ্ট হওয়া আবশ্যক। শুনহু হো পবিমার্গ মিষ্ট থাকে গরম দুধে তদপেক্ষা কম মিষ্ট থাকে সে জন্য গরম দুধ াওয়ারই বাব সময় তৎসহ একটু চিনি মিশ্রিত করিয়া খাওয়ান উচিত। কিন্তু সাধাবা চিনি অপেক্ষা সুগাব অব মির্ (Sugar of mill) বা দুধ হইতে প্রস্তুত চিনি ব্যবহার কবাই ভাল। এই চিনি না পাইলে মিশ্রিত শুড়া দেওয়া উচিত। সাধাবা চিনি বা শুড় পাকস্থলীতে গিয়া গাতিয়া অ উপা কবে ও তাগাতে বদ হজম জন্মায়।

খাওয়ানোর পূর্বে প্রত্যেকবার দুধ ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করিয়া লইতে হয় যদি কোন কারণে দুধ বেগা ঠাণ্ডা হইয়া যায় তবে খাওয়ানোর সময় দুধ সামান্য গরম করিয়া লওয়া উচিত। দুধ কখনও এন্ ফুটেব বেগা গরম কবা উচিত নহে। দুধের সর ছাঁকিয়া ফেলা ভাল। বীজাণু দাব স্হিতে নিবাপদ কবিয়া লসবার জন্ত যদি দুধ খুব ফুটাইয়া লইবার দবকাব হয় তাহা হইলে উহাকে আটা পাত্রে ঠাণ্ডা হইতে দিয়া তৎসহিত ১১ কোরা মিষ্ট কমলালেবুর রস বা জ্বাও বের রস মিলাইয়া লওয়া চাই।

ঠিক নিয়মিত সময়ে শিশুকে দুধ খাওয়ান উচিত। মখন তখন ছেলে কাদিলেহ দুধ খাওয়ান উচিত নহে। সব সময়ই যে শিশু স্বাব জন্ত কাদে—তাহা নহে। হয়ত তাহার পিপাসা হইয়াছে অথবা অনিয়মিত খাওয়ানোর বে যে পেট কাদিয়াছে পেট কামড়ানোতেছে পাত্র চুলকাটতেছে বা পিপড়া কামড়াইয়াছে তাহাব গারে কাপড় কবা হইয়াছে বা বিছানায় প্রস্রাবের জন্ত ঠাণ্ডা লাগিয়াছে। শিশুর শীত বা সর্দি লাগিলেও কাদিলে পাবে। কাদিলেই যে দুধ খাওয়াইতে হইবে

একপ মনে কবা ভাল। তাহার কাদার কারণ নির্ণয় কবিয়া প্রতিকার করা কর্তব্য।

শিশু কাদিলেই তাহাকে চুষ করিবার জন্ত কাঠের চুষি আগুণ নমঝু মি বাশি বা তিন মুখে দেওয়া ও তাহা মুখে দিয়া গুমাইবাব অভ্যাস করান ভাল। কিন্তু ঐ জলিব পবিকাব পরিচ্ছন্নতা ব দিকে লক্ষ্য রাখাও বিবেচ প্রয়োজন। তা তে অজীর্ণ পেট কামড়ান ও পেট খাপাও সানিতে দো যায়। নিয়মিত শিশুকে যুহু মধুর বোদ্র ৩ বৈকালে বা সেবন কবান বহু বোগেব প্রািষেধক।

শিশু ব খাদ্য ঠিক পবিপাক হইতেছে কি না তাহা জানিবার জন্ত মধ্যে মধ্যে শিশু ব মল দেখা প্রয়োজন। যদি মলে সব ছানা বা দধির মত ছোট ছোট সাদা সাদা পদা পাকে তাবহ জানিবে—গাহাব খাদ্য হজম হয় নাই খনই খাদ্য পবিবর্তন কবা উচিত।

শুনহু অা নাহ কিন্তু গরুর দুধ অল্প অল্প শুণ বিটি এন্ পাবে। গরম দুধের সহিত চণেব জল মিশাইয়া খাওয়াইলে ১৭ হয়। চণেব জল মিশাইলে পাকায়ে দুধ জমাট বাধিতে পারে না। যে সকল ছেলে দুধ খাইয়া দধিব মত বমন করে বা ঐ একপ বাছে কবে তাহাদেব চণেব জল মিশান দুধ খাওয়ান উচিত।

১৭ সকল শিশু ব হজম শক্তি ক। তাহাদের মাথম তোলা দুধ সহ সদা বাচা ১৭ পর গাত্রের ১১৫ কৌটা সাদা কম দিয়া খাওয়াইলে সহজে হজম হয়।

কোন শিশু যদি উপযুক্ত পরিমাণ না খায় ও ক্রমশ বোগা হইতে আরম্ভ কবে তাব তাহার গারে তেল বা মাথম মাথান ৭ ডহার কিছু ভাগ শরীর মধ্যে প্রবেশ কবিয়া শিশু ব দোব জায় কার্য্য কবে।

যান কোন শিশু বেশ স্ত্র দেখায় শক্ত সবল ক্ষুষ্টিজ্ঞ ও কোলে ৭ লে তাবি বোধ হয় বমি করে না দিবাস অন্ত ২ বার পবিবার হরিদ্রা আত্মবুদ্ধি নবম বহো হস্তোচ্চ কাদে কম প্রত্যেকের কোলে বাপাইয়া পাড়ে ১০১৭ শায় ভুলিয়া পাকে মখনই বমি হইবে ছেলে বেণ উপযুক্তরূপ বৃদ্ধি পাইতেছে।

[ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরা]

বাসালীলি শুক্লাচার (২)



স্ত্রী সনাতন হিন্দু ধর্মে ভক্তি পরায়ণা উদ্ধার করণা অতি পবিত্রচারিত্রী—একান্ত যত্ন নিপণ্ডার সঙ্গে গোময় না লেপে এঠো পাতেন না কিন্তু তাঁর চক্ষের উপর স্বামী মহাশয় কি আশাব গ্রহণ করেন সেদিকে দৃষ্টি নেই। অদূরে অবস্থিত পাথরখানার বিষ্ঠাভুক্ত অগণ্য মাছি এসে ভাতে ভাগ বসাইতেছে—নিষিক্তাব চিত্তে পেটের মধ্যে ঢেলে দিচ্ছেন। মাছি ভাড়াতে কেই কড়ে আত্মগাটি তুলেন না।

বর্তমান বেগ ও উদ্বେগ ।

(Daily Passenger বা আড়ী হইতে দৈনিক যাতায়াতকারী
চাকুরে বাবুর জীবন)

[শ্রীকীবোদলাল বন্দ্যোপাধ্যায় বণ ।

ছুট ছুট ছুট—গেল গেল গেল -

ওই বুঝি ট্রেন ছাড়ে

আজ দেৱী হলে বোগ কড় বাবু

বাখিবে না মা ॥ গাড়ে ।

মাথার চাঁদিতে তৈল ছিটায়ে

স্থান সাবে সৰ্ব

উত্তমকপে তেল মাখিবাব

আছে কি গো অবসব ?

হুড হুড হুড ঝল ঢাল গায়

তুই চাৰি পাঁচ ঘড়া

তবু বাবু বলে ঠা এ হয় না

এমনি ধাতুটা কড়া ।

পেটটা গবম বায়েছে সমান

আজ কয়দিন কোক

মিছবী ভিজান পড়ে আছে ঘাস

ফাক্ নাই খেতে ছে বে ।

মাছ খাওয়া আজ হবে না হাব না,

কাটা বেছে কেন রাখেনি ?

ভিনটে মিনিট বড জোর খেতে

পাই, সেটা বুঝি দেখেনি ?”

আশী চিরুণি বাঁট ক রে লয়ে

কাটিল মাথায় টেব্রি

কুকুরিয়া কন—“ভাত বাড় ওগো

খুঁজিছে কেরো নাকো দেৱী ।”

শা শা শা । ১৮ গব ১৮

কো কো কো কো গলিছে

পায়েন কাছো বসিয়া গুতি গী

অবাক শুইয়া দেখিছে ।

মুখ পানে চা । অনলা বম ॥

বুঝে না দাসেব লা

কি খোখাবে দিন কাটে গো স্বামীর

কি ক’তে দিয়াছে বাল্য ।

আহা কি ভায় । জীবন হেবিয়া

কোদে ওঠে প্রাণ পার্থী

কি গতি বেগ গো ব্যস্ততা আহা

দেখে নাবে মোর আখি ।

বন্ধক্সাসতে দৌড়িছে বাবু

বোদে যায় মাথা পুড়ে

টস টস ঘাম নাবে সাবা গায়

বব বব মাথা গুবে ।

বড বাবুটির দস্ত খিচুনী

ছোট সাহেবব হাব

দেখে শুনে পেটে চমকায় পিল

রাঙা হয় মুখ নাক ।

একটা বাজিল টিফিন্ লাগিল

বাবুরা ছাড়িল হাঁফ

কচুৰী জিলাপি চলিল অমন

খাওয়া বেশ গুপ গার্স ।

কি কচি বিকার, কি হাট্ট খাবার
পুঁজিতেছে পোড়া পেটে ।
গুণ বিচারিতে নাই গো সময়
খেটে দিন যায় কেটে ।

“আজি ত বাঁচিলু কোনকপে বাবা
কাল যাচা হয় হবে ।
বর্তমানের দাবণ উদ্বেগে
ব্যাকুলিত জীব ভাব ।

জোয়ালে বদ্ধ কুখায় ক্ষুদ্র
তাড়িত বলদ প্রায়
যা র তার হাতে যেখানে সেখানে
পচা বাসি ছাই খায় ।

উৎকট রসোন্মত্ত কন্যা
সত্তত কুশমান ,
ক্ষিপ্ত মানসে স্নেহ-প্রেম দয়া
বিবেকের নাহি স্থান ।

সামনে যা' পায় তীক্ষ্ণ রক্ত
বিদাহী কটু লবণ ,
গল গল্ গল্ হাম্ হাম খায়,
করে না গো চর্কণ ।

অকালে ভেজাল গো গ্রাসে খেয়ে
ঝাপিল গুণিপাকে
বন বন পাক্—দে পাক্ দে পাক্,
আর তাবে কেবা বাখে ।

ক্রান্ত শরীরে ঘরে যায় বাবু
সন্ধ্যায় কাজ লেরে
আখের ছিবড়ে যেন গো নীরস—
বলে পিষ দেছে ছোড় ।

নেশার জিনিষ ।

১। নেশার জিনিষ টিক ভিজে বেড়ালেব সত ছুঁচ হয়ে ঢুকে, ফাল্ হয়ে বেরোয়। প্রথমে হাস থাকে পরে প্রভু হয়ে উঠে।

২। মদ চুরুট ভাষাক দোস্তা সিদ্ধি কাকি, আকি প্রভৃতি নিজেদের প্রকৃত রূপগুণ লুকিয়ে রাখে এখন প্রথম খুব আরাম দেয়, কিন্তু পরিণামে দেহ মনের ধ্বংস সাধন করে ছাড়ে।

৩। মদ বারানদর দরজা দিয়ে প্রবেশ করে, সুখ তার খিড়কী দরজা দিয়ে পালিয়ে যায়।

৪। নেশার জিনিষ কোন কালে কারো হৃদয়

বে ভাষাক বিড়ি সিগারেট খরচ হয় সেইগুলির হাই ও গুলু দিয়ে উড়িয়ার নিকটবর্তী জমিদার বাড়ি হৃদয়ে বজ্রের দেওয়া যায়। নেশা লোকের গরম নষ্ট করে রক্তিক বিকৃত করে, কীলক, সুখ শান্তি নষ্ট করে। নেশার জিনিষ ছুঁহোনা, কিনোনা, খেয়োনা, খাইয়ো না।



শক্তি বাড়ায় না, কোন অস্ত্রের উপশম করে না শরীরের কোন উপকারে আসে না, এত্নোকটি বিষের সমাদ্।

৫। মদ নদী সমুদ্রে যত লোক ডুবে মরেছে, তার চেয়ে অনেক বেশী লোক কুপে-কুপে মরেছে একা প্রতি মৎস্য ভাণ্ডারের



চক্ষু রোগের মাত্র

শ্রী। নন্দুয়ার ২৩।

নেত্রের দশটি নিষেধ

১। ভোব বা সন্ধ্যার অপর আলোকে বা তেজস্ক্রিয়া বাতিব নিকট চেঁচোব কোকণ ঠাড়া দ্বি দৌর্জস্য বক্তৃষ্ট বা ঠাড়া দৌর্জস্য (nervous derangement or debility) প্রভৃতি উপসর্গ হলে কখনও পড়াশুনার কাজ করুন না।

২। শান্তি বা অন্ধ শান্তি অবস্থায় বা উত্তেজনার সময় বা পিশাস্ত হয়ে কেবল লেখা পড়বেন না।

৩। দুম ঘোড়ার বা গবর গাড়ী বা যে ট্রেন বা যান যি চলে বা মধ্য এসে কিম্বা পার্কে হেঁটে বেড়াতে বেড়া অস। ওয়ার ঠিক পরেই পড়েন না।

৪। ১৭ ছোট লেখা বোটা ডিত অভ্যাস করবেন না ছোট লেখা কলিতে এই বৃদ্ধি যা পড়তে চোখের একটু বস্তুর বাব বাব থেকে বা মনের ১৭ গাইন ৭শে অল্প লালতের দিকে টি। হাওয়া যে যায়। বা বার্ষিকপে ঘন ঘন ওয়া বা শিখটাবে বাতি জাগরণ চোখের পক্ষে মোটেই ক্ষতিকর নয়। বায়োক্ষোপে গিয়ে চিত্র দেখানোর পদ্ধতি থেকে যতদূর সম্ভব দূরে এবং মোজাহুজি ন বসে তির্যক্ ভাবে বসতে হয়।

৫। ময়লা হাত দিয়ে কখনও চেঁচ বগড়াবেন অথবা মলিন ক্রমাল বা কাপড় দিয়ে চেঁচ মুচাবেন না।

৬। পড়বার সময় বইখানি চখের পূর্ব দূরে বা অতি নিবটে ধরেন না,—বেশ সহজ স্বাভাবিক



এ পদ ন ৩।

৭। পড়বার বা লেখার সময় ডড ভবতের মত—কোল্‌ব জা হা সন্ধ্যা গ চণ্ডী থেয়ে বসেন না।

৮। প্রথম রোজ বসে পড়েন না বা লিখেন না

অস্বস্ত পড়বার সময় সূর্য্যের কিরণ যেন বইয়ের পাতার উপর এসে না পড়ে ।

২। দক্ষিণ চক্ষু ও বাঁ কান কিছু বিজ্ঞাতীয় পদার্থ
পড়বে—তখন ঐ চক্ষু ও বাঁ কান বর বাম চক্ষু ও ডিও।
এইরূপ বাম চক্ষু ও বাঁ কান কিছু পড়াগ
ডাহিন চক্ষু ও ডান কান থাকবে। অথবা
প্রয়োজন বোধে উপর বা মীচের
পাতা উলটিয়ে কান ডুবুড় পাবিবে
একটি এক কোণে গিয়ে এমন
সাধনায় বার বার পেলো।

১। ১৮৮৬ চিৎরি ১ বৎসর
মোদন করা পড়া প্রতিবাসাব ব্যবস্থা
দেয়া কোন ধর্ম বা সাহিত্য বিদ্যায়
বিজ্ঞানিত সন্তান প্রাপ্ত পুত্রের ন্যায়
প্রদর্শিত অতি অর্গ্য ফলপ্রসূ সর্ব
প্রকার চক্র বোগেব মর্জোষ লেও
কখনও চক্রে দেবে না। মনে
রাখবে—

সাত বাজাব ষন—এক
মানিকব চেয়ে চোটে ব'লা দেব বেশা ।

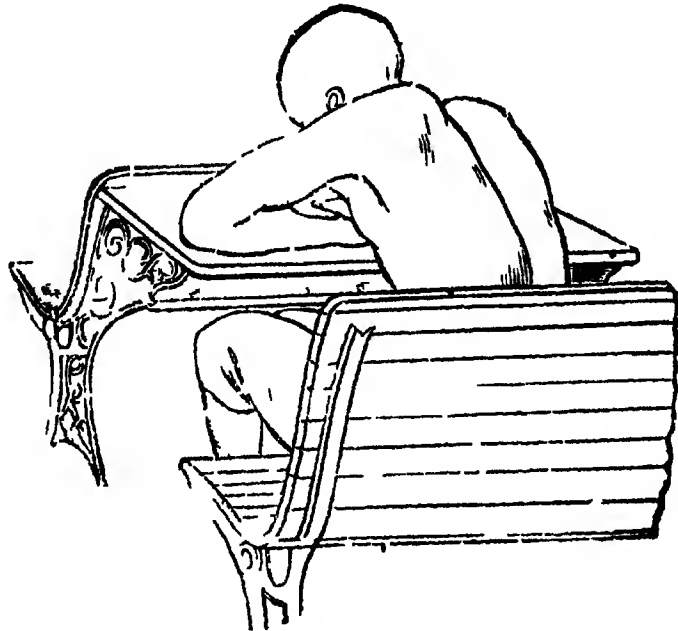
কথন চশমা মেওমা দরকার

(১) যখন তুমি বিশ হাত দূর লোক ক দিন
ছপুয়ে একবার মাত্র দৃষ্টি ফেলেই চিন্তে পাব না বা
বড় রাস্তার ওপারে দোকানের সাইনবোর্ডগুলো লোভ
চলতে বেশ আকর্ষণ্যব সঙ্গে পড়তে পাব না কিছা
যখন এক এক সময়ে আলোর মাঝেও চোখ ঝাপসা
হয়ে আসে ও চোখে কতকটা সত্যি সত্যি সর্ষে ফুল
দেখতে থাকে ।

(২) যখন কোন বস্তুর উপর ছই এক মিনিট অনন্তমর্ন হ য়ে এক দৃষ্টে চেয়ে থাক্তে থাক্তেই চোখ দিয়ে জল পড়ে চক্ষু আপনা আপনি ভারী হয়ে বুজে আসে এবং খব অবসন্ন হ য়ে পড়ে ।

(৩) যখন চোখেব ভিতর বা চাবি পাশে বেদনা

অসুস্থত্ব কর যখন ক্রমাগত বাথা ধরতে থাকে কপাল
টিপ টিপ—রূপ দিগ্ দিগ্ করে অথচ ভার কোন
নিকটবর্ত্ত কারণ খুঁজে পাচ্ছ না ডাক্তারের ব্রোমাইড,
এম্পিরিন বা নানাশা থেয়ে হাপায় হুগন্ধি কেশ তৈল



মোখে কপালে বক্স চন্দন ঘষা কর্পূর সহ লাগিয়ে
মেনি সট শুকেও কোন ফল হচ্ছে না।

(৪) আকিসে কাণ কবতে কবতে মাঝে মাঝে
 যখন চোখ রগড়াতে হয় চক্ষু বৃদ্ধিতে হয় বা চক্ষুকে
 বিশ্রাম দিতে হয়

(৫) যখন এখন রৌদ্রের তেজ একটু সহিতে
পাব না—কপালে হাত দিয়ে বা কোম উপায়ে চোখ
আড়াল নিতে হয় ।

(৬) বন্ধু বান্ধববা কাগজ পত্র যত চোখের নিকটে
 রেখে পড়েন্ তাহা চরমে বৈশী নিকটে রেখে যখন
 তেঁাহার পড়তে হয় ।

(৭) যখন খানিকক্ষণ পড়তে পড়তে বইয়ের
হরপশু লা সব যেন ভাল পাল পাকিয়ে যায় ছুই লাইনের
মাবের জাফগাগুলো লুপ্ত হয়ে লেবাণ্ড লা যেন পরস্পরের
কাঁধে চে প অ ছে বলে মনে হয়।

(৮) পূর্বে ছোট ববপণ্ড লা চোখের যতটা নিকটে রেখে পড়তে পারতে আর তা না পেলে বইখানা চোখের আবও নিকটে এনে বা পিছনে ঠেঁল বধন পড়তে হচ্ছে।

(৯) চুচের কাজ কবতে বা পড়তে যখন নে হচ্ছে—আরো বেশী আলো পেলে ভাল হয়।

(১০) যখন চোখ মাঝে মাঝে কারণে অকারণে লাল হয়ে উঠে মাঝে মাঝে টন টন কবে—জালা করে—তুলে উঠ চোখের পাতা নাচে বা চোখের ভোম। গুলে কাঁপে আর পেশ অঙ্গকাবই ত ল লাগে।

রীলোক বা পুষের উপরিউক্ত দশ দশার যে কোন জরোদশা এসে যদি উপস্থিত হয় তাহলে জানাব—তাঁর চশমা নেওয়ার অবিলম্বে তাবশ্যক হয়েছে। অকারণে চশমা পরা যেমন চক্ষের একে অনিষ্টকর কারণ উপস্থিত হলে চশমা না ব্যবহার করা চোখের পক্ষে ভেমনি বিপজ্জনক। জেনে বেখো—এক জোড়া চশমাব পবিপূর্ণ জ্যোতির চেয়ে এক জোড়া চশমাব দাম অনেক কম, সুস্থ ঐশ্বর্য্য দিয়ে সেই বিলম্বমান জ্যোতিকে ফিরে পাবার চেষ্টা করা উচিত।

চক্ষুর স্নান।

(১) চক্ষুর স্বচ্ছতা দেহের স্বাস্থ্যের উপর পুর্বে পুর্বে নির্ভর করে চক্ষুমান ব্যক্তি শ্রমিক বা অধ্যাপক খেলে নিয়মিত পরিশ্রম বি্রাম ও নিদ্রা দিলে সবত ভাবে উজ্জ্বল চালনা কবলে এবং বহিষ্করণ ৭২ গুলিকে কর্তব্য (বিষ্ঠা মত প্রভৃতি পরিকার) বাথলে তাঁর চক্ষু ভাল না থেকে যায় না। চোখের কিছু দোষ উপস্থিত হলে বুঝতে হবে—সঙ্গে সঙ্গে দেহ রাক্ষ্যেও কিছু বি্রামলা ঘটেছে। সুতরাং চোখকে ভাল রাখতে হলে দেহকে ভাল রাখতে হবে দেহকে অটুট দীর্ঘস্থায়ী ও নীরোগ রাখতে গেলে চক্ষুরও রীতিমত যত্ন নিতে হবে। দেহকে শুধু বসিয়ে খেতে দিলে বা বিশ্রাম না দিয়ে ক্রমাগত খাটাতে দেহে রোগ হইবে

ভেদে পড়ে চক্ষু সম্বন্ধে সেই সত্য প্রযুক্ত। তাহলে নিয়ম ৭২ পরিশ্রম শ্রম করান কাজ করা বি্রাম করা ও অস্থির হলে চিকিৎসা করান উচিত।

(২) একটা অনিষ্টগতীর চণ্ডা মুখ (গামলার মত) পাত্রেব মধ্যে স্তন্যযোগ্য ঠাণ্ডা জল পুরে তাঁর ৭২ বোজ একবার করে কপাল ও চক্ষু ব (নাক ব দ) দিয়ে বি্রাম বি্রাম পচিবার বেশ জোর করে বুঝবে ও পাবে—এর নাম ৭২ চক্ষু স্নান। চক্ষের কোন সাধারণ দুর্বলতা ও সামান্য উপদগ দেহ দিলে এক গা লা তলে ২৪ ক চা পরিষ্কার লবন শিলিয়ে তত্বা চক্ষু স্নান সাবাব।

৩) চক্ষুকে ঠাণ্ডা বাথতে গেলে পাণ্ডের সঙ্গে একটা আঁচ জলপাট তৈল পরিষ্কার বাদাম তৈল বা গব্যমূত্রেব রাখন লাগা ভাল। নারিকেল বাদাম বা তৈল প্রত্যহ পাণ্ড পাণ্ড কপালে ও চক্ষু ব বা বিপায়ে পাণ্ড করা চক্ষু পক্ষে ঠিকর এতে চক্ষু জ্যোতি অবাধত রা। চক্ষের ও মস্তিষ্কের শক্তি দুব ক বা।

৪) নাছোড়বান্দা চক্ষের প। প্রায় কোষ্ঠ বদলা ও হজম শক্তিব চির প্ত অভাব বশত উদ্ভূত হয়। এই সকল ক্ষেত্র অস্ত্রাধিক (Colon flushing) কবলে বিশেষ উপকার দশে।

সিফিলিস গণোরিয়া প্রভৃতি শত্রুর জনি পীড়ার জন্য প্রায় ক্ষেত্রে চক্ষু পাতাব দনা বাধা চক্ষুর প্রাম ও দ্বিতীয় শত্রু পাব বা চক্ষু মস্তিষ্ক প্রদাত চক্ষুর মধ্যে ক্ষাটক অক্ষি নাটী ও পেশী সম্বন্ধে অবশ্য অজ্ঞাত প্রভৃতি নানাকপ তসাদা স্থগাদারক নেত্র ব্যাধির সৃষ্টি হয় এই সকল ক্ষেত্রে ভাণ চিকিৎসা দ্বারা চক্ষু চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে কার্য্য ঘটক মূল পীড়ার

অস্ত্রাধিক বিদ্যমান সালিস পুষ্ককি স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ওয়াগর মূল্য ৭৭ আনা ২২ পয়সা ৭৭ কিত পা লে ডাক পাঠান হয়।

ମାନାମା ଦ୍ଵାରକର ପ୍ରତି ନିବେଦନ

(খ) মাটির উপর , । আ ? বা কখন।

চক্ষুসমস্ত কড়িকাণ্ডেব। চাঁদ বন্য নানা () বাগ্যাবদন্তি শক্তি নেই অংচ দাগান
 যুবিয়ে উনদিকে একবারে দক্ষ একাদিকি। কেটি কোটি টাব মাল্যব রহাদি জ্যাঠ সে অতি
 বজ্রোহি সিসেনে মন ফবরে ব। বন্য
 চক্ষু চোষ পর্বত উব পি পি তাতিকো। দিকে
 চাইবার মন পি ত পি বন্য রবরে ও
 খুল ডগবে ব। পি পি ম পি পি পি পি
 মণ্ডলাগানে টে দ পি পি পি পি পি পি
 প্রদ চক্ষু পি পি পি পি পি পি পি পি

। ५ । (दल श्वा ।

[illegible][illegible]

হয় নাই হইরাছে যাহা একটা কৃত্রিম উত্তেজনার চকল আক্ষেপ ভাগ বা উৎসর্গ যাহা হইরাছে তাহার মধ্য দিয়া অচমিকার এমন একটা তীব্র বিক্ষুব্ধতা ঠিকরাইয়া পড়িতেছে—সাহার বিধাত্ত জালায় পুণ্য তপস্বী হইয়া গিয়াছে। ভাগ্য সত্যই যদি কিছু হইরাছে, তাহার জন্ত দরবি কি আছে? এ ভাগ্য তো নিজের জন্তই নিজেদেব বাঁচিবার জন্তই। আমার জাতি সমাজকে বাঁচাইবার জন্ত আমার যে কতব্য তাহা সামান্য মনস্তাত্ত্বিক মাত্র সত্য কবিতা বিবরণ কবিতা উহার বিশেষ মহিমা কোথায়?

বাঙ্গালী জাতি বেশ মনে এমন ক্ষত হুঁত যে শাহাব দারা কোন সমুচ্চ কার্যেব সম্ভাবনা ঘাস্ত নাই। এখানে আড়ম্বর চলে ভাল উত্তেজনার মদিবার উন্নত হইয়া দেশ সেবাব নামে একটা বশ বড় রকম বাটোরাবীণ আয়োজনও চলে বেশ। চলে ন—সেই বাটো শাহা নীরবে লোক চক্ষু অম্বালে বিনা দুন্দুভি নিনাদে করিতে হয় বাহাতে বক্ষবস্ত্র বিপ বিদ করিয়া ক্ষব করিতে হয় অথচ তাহার জন্ত বাহবা দিবাব জন প্রাণী মাত্র থাকে না—সেই কাজ বাংলায় ভাল চলে না—যাহার জন্ত সর্বস্ব ভাগ্য করিত হয় অত্যাধিক সাধক হইতে হয় তাহার জন্ত সাহ ও কঠোর পোষেব আশ্রয় লইতে হয়।

বাংলায় সত্য কাজ হয় না তাহাব কারণ বাঙ্গালীর গবকগণ পগদাস্ত হইরাছে। সে যুবকেব প্রাণে সত্যেব অগ্নিহোত্র অনির্বাণ জলিতেছে অগাধ নিষ্ঠার যাহার চিত্ত গান ভরপুর তেমনি যুবকেব আত্মসঙ্গে দেশের কাজ হইবে। উত্তেজনা কিছু নাই—পরকার কিছু নাই বব শুধু নিরাশাকেই মগল কবিতা—বেদনাকে পাথের করিয়া চলিতে হইবে কাজ তবে হইবে।

যুবক বা লা যেন উদ্ভাস্ত। লক্ষ্য নাই নিষ্ঠা নাই, ধর্মপের মত একবার জলিয়া উঠে—তখনি আবার শীতল অসাড়। এমন কবিতা কি কাজ হয়—কখনও হইতে পাবে? যত তুচ্ছ কাজই হউক শ্রব লক্ষ্য ও ঈকান্তিক নিষ্ঠা না বহিলে উহা হইতে পাবে না। বাঙ্গালী যুবক

একটা একটা সাময়িক ঘটনার যে সেব শক্তির পরিচয় দিয়াছে তাহা অনন্তসাধারণ—ইহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। তপ চ বাঙ্গালী যুবকের কর্ম শক্তি সার্থক যোগ্য নহে। ঐ সব সেবার মধ্যে বেশ একটা ক্ষণ করিয়া উত্তেজক উদ্ভাদনা আছে কিন্তু এমন কাজ রহিয়াছে যাহাতে উত্তেজনার লেশ মাত্র তাই অথচ তাহার সার্থকতা সমধিক।

টাইয়া কাজেব কথা বলিলে আমার সাতকাণ্ড রামায়ণ গাহিতে হয়। তাহার কোন প্রয়োজন নাই একটা কাজের কথাই আলোচিত হউক। গল্পী সবার প্রয়োজন উহা একটা বিশাল সজাতুষ্ঠানের মত বিস্তৃত ও ব্যাপক। কিন্তু উহার এমন কয়েকটা অপরিহার্য অঙ্গ আছে যাহা করিতে হইলে চানি—কেবল প্রাণের ঈকান্তিকতা অপরিমেয় উজ্জম একটা অচ্যুত শুভ বুদ্ধি আর যৌবনেব সর্ব বিজয়ী বীর্যম্পর্শ।

বলিয়াছি বাঙ্গালীর যৌবন নাই—যুবক নাই। যৌবন থাকিলে দেশ এমন হতভী হইত না যৌবন সে সত্য শিব স্তম্ভেব জ্যোতি প্রীতির প্রসবণ। যৌবন থাকিলে পশ্চীমলি সেই যৌবন স্পর্শে অল্পম শোভা ধারণ কবিত জাতি যৌবনেব সেবা শুশ্রূষায় নব বলে বলিষ্ঠ হওয়া উচিত

পল্লী প্রমজীবী মুখ অজ্ঞান অন্ধ কে তাহার সহিত ডাকিয়া কথা কয়? কে তাহাকে ছুঁতা ভাল কথা বলে? কে তাহাকে বলিয়া দেয় এই মঙ্গল পত্নী—এ পথে চলিলে তাহার ভাল হইবে বিপদ কাটিয়া যাবে। গ্রাম ভঙ্গলাকীণ ইহার কাবণ কি একমাত্র অর্থাত্তাব? মিথ্যা কথা যুবক নাই বলিয়া দো অবগ্য হইতেছে। আলো জলিলে যেমন তাহাব চাবিপাশেব অন্ধকার সরিয়া যায় তেমনি আনন্দ ভাস্কর যৌবন দেবতাব অধিষ্ঠানে কোম কদম্বতাই বহিতে পাবে না। তাহাই নহে কি? ইউরোপ তাহার যৌবন লইয়া যেখানে পদার্পন কবিতাছে সেই স্থানটাই অল্পম শোভায় বলমল করিয়া উঠিয়াছে। যৌবনেব কাছে বাধা কিছু নাই অসম্ভব কিছু নাই।

বাঙালার শতকরা তিরানকদই জন অশিক্ষিত। এমন কেহ নাই যে তাহাদের লইয়া হৃদয় হইতে জ্ঞানের কথা বলে কিছুকণ সমালোচন করে ব্যাধার সহায়ত্ব প্রকাশ বলে। এ কাজও কি কেহ কবিত্তে পাবে না? এই অতি সামান্ত কাজ বাহ্যাত অর্থসঙ্গতিব কোন আবশ্যকতা—কোন বিশেষ শক্তি সামর্থ্যের প্রয়োজন নাই। কেবল একটু মমতা বুদ্ধি কেবল একটু অতিথি একগ্রবোধ কেবল নিজেব জাতিব একটা বিবর্ত কার্যকরী অঙ্গ বলিয়া একটু শ্রমগ্ৰস্ত অল্পবাহা। থাকিত তবে নিঃশেষে ৮০ সব উদ্ধার কাজ অল্পকৃত হস্তে পারিত। কি করিয়া বিশ্বাস কবিব—যুবক বা লার অস্তিত্ব আছে?

আজ নব বর্ষের প্রারম্ভে আভিব অস্ত দত্তা সেই সব যুবককে চাহিতেছেন বাহা বা রোদ্রস্নাত বৌদ্ধ সন্নিত তেজ প্রবুদ্ধ রদ দেবতার উপাসক। বাহারি প্রোক্ষণ সূর্যের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া গবত্মিষ মবিচীকা আতিক্রম করিতে চলিয়াছে অটল অক্লান্ত পাদক্ষেপে বাহারি ভুঙ্গ অগ্নির শীর্ষদেশকে উল্লঙ্ঘন কবিবাব প্রেয়াসী। এ যৌবন জল ভবনের জোয়ার আব কি দেশে জাগিবে না?

বিবিধ-প্রসঙ্গ

। শ্রীহবেন্দ্রামাহন বসু

(১) মানুষের হৃদপিণ্ড প্রতিদিন গড়ে ২২ ১৬ বার স্পন্দন করে। সাধারণ অবস্থায় ইহা বৎসরে তিন কোটিবার স্পন্দিত হইয়া থাকে।

(২) ৫ বৎসর পরমাতৃ বিষ্টি প্রত্যেক মানুষ সারা জীবনে আপন দেহভারের অপেক্ষা সহস্রগুণ বে। ওজনের আহার্য ও পানীয় উদরসাৎ করিয়া থাকে।

(৩) মানুষ গীত গাহিবার সময় তাহাকে ৪৪টি মাংশপেশী ব্যবহার কবিত্তে হয়।

(৪) পুরুষের মস্তিষ্ক গড়ে ১৮ ছটাক এবং স্ত্রীলোকের ১৮ ছটাক। গড়ে প্রতি পুরুষের মস্তকে সওয়া সের এবং স্ত্রীলোকের মস্তকে দেড় সের মগজ থাকে।

(৫) দ্বাবিশতী বৎসর বয়সে মানুষের সমুদ্র অস্থি শক্ত হয় ৪ কোড়া লাগে। তৎপূর্বে ইজির-সেবার অমিচ্ছাচার একেবারে উচিং নহে।

আজ আমরা বসুখী বঙ্গীয় যুবকের কাছে এই নিবেদন করিতেছি যে আশুক কিরিয়া ভাঙা আমাদের ঘরের ছালালক প প্রকৃতি সলিত গৃহের দ্বিগুণ-সিক্ত আভিনায় জাতি এান হাটের ইডুগোল চাহে না চাহে আগে ঘর গৃহস্থালীদ ছোট ছোট কাচ খুচাইয়া লটাত যাগাতে বাণী আবার সেই পরিপূর্ণ হৃদয় প্রব স্বচ্ছন্দতা। স্ত্রী সজ্জাবন উ সবেব দিন কিবিয়া। হাইবে তাহার সুগী ১৭৭৭ ১৭৭৭ মত আবার আনন্দেব প্রদী। স্মিয়া উঠিবে।

সংসার মান উপায়া অ ব অভিশাগ বিপদ আপদ ১১১১১১১১ লইয়া সংসার মধ্যে সৃচিময় সম্যবানেব সনাতন মর্দি এ যক করিয়া এস ভাই নব জাগত দে। সেবা মরে দীক্ষিত কল্প পাগল বা লাব সবুজ প্রার দশ দেবা করিয়া লাভ কি? -

গাব অধিকৈ এস এস ধবা

মঙ্গল ঘট যনিক ভবা

সংসার পরাণ পবিৎ করা—সিদ্ধী গীরে

আজি ভাব ভব মতা মান বব সাগব ভীরে।

(৬) যবেব মস্তিষ্কের ওজন ৪ বৎসর পরে এবং স্ত্রীলোকের স্তিদ্বেব ওজন ৩ বৎসর পরে কমিত্তে থাকে।

(৭) মস্তিষ্ক প্রতি মিনিটে ১ — ১৮ বার নিশ্বাস গ্রহণ করে। প্রতি শ্বাস গ্রহণেব সময় মানুষ এক পাইট (Int) বায়ু দেহ মধ্যে টানিয়া লইয়া থাকে।

(৮) মস্তিষ্ক শরীরে প্রায় এক কোটি নাড়ীতন্ত্র (Nerves) এবং মুখাণ্ডে চৌদ্দখানি অস্থি আছে। একটি মধ্যমাকার মস্তিষ্ক শরীরে প্রায় সত্ত্ব লক্ষ লোমকূপ থাকে।

(৯) নগনাড়ী তিনমাস সময়ের পব মাত্রদেহে স জক্ত হইয়া থাকে।

(১০) প্রত্যেক দশ হাজার লোকের মধ্যে গড়ে একজন লোকের একশত বৎসর পবমাতৃ নির্ণীত হইয়াছে।

[illegible]

শরীর দুর্বল করিতে বেলে মেথার আশ্রয় গ্রহণ করা কোনমতে
উচিত নহে। অতিমাত্র মেথার ভুক্ত মেথার সংকেত কোন,

ব্রহ্ম-কবচ ।

কবিবাক্ত্রী ভবতারণ বিদ্যাবত্ত

ভালিগম্ব ১৭ তিন চাবিটি কাঁচা ছুক বাটিয়া অল
মধুর সঠিত ৮ ১৩ স্বেব পান করিয়া বক্ত প্রদর
রোগে বিলা উপকাব হয়।

মাহ ১৭ এব ১০লা কাঁচা ছুক মতি বাটিয়া
মধু শিলাস্রা প্রত্যহ পান বা ১২বাব পান কবিলে
বৈক প্রদাব বিশেষ উপকাব হয়।

১৩মা বা বোটা—১০টক একটিব এব একটি
ডাল হয় কোটি অক থাকে কোনটি বা পবিয়া
যায়। ১০১৩ এলি পাকিয়া গলিয়া পানি গ্রাহ্যে
সজিনা গাচেব ১০১৩ ছা। ও দেবদাব কাঠ ডহাব
কুচি বা চ চি) কাঁচিব (৩ তপ উল বোয়া ডল)
মতি বাটিয়া বি দি প্রাণ দিলে বা সর্গ
ভাল হয়।

মুগী বো। ৩ ১০ কৃষ্ণতিল ১ ১ আধতোলা
রসুন বাটা ১ ড্রমফরেন গিটি কবিয়া কিছু জ
খাওয়াব পব প্রাতে প্রতিদিন গাচাব সমা পানিলে
বোগ আযোগ্য হয়। বিয়া তমুশীব বস অক ছটাক
ও কাঁচা ছুক আধ ছটাক মিশ্রিত কবিয়া প্রতিদিন
প্রাতে ১—২ দিন খায়ে মূত্রবোগ নষ্ট হয়।
পুণাতন হইলে উক্ত ১০ কোন প্রকাব ঔষধ ২ মাস
পর্যন্ত ব্যবহায়া।

প্রথ। চুচকা খুঁটিলে হাতে বটেব আটা
কিষা। জাহান এক শামুক পবিয়াব পাচেব থলিয়া
বা কলবেব উপব ধর্ষণ কবিলে কবিলে গবম হ লে
ঐ তপ ছই বে ১২। বাব করিয়া লাগাইলে বসিয়া
যায়। কোন স্থানে আব উঠিতে পাকিলে ঐ ভাবে
শামুকেব স্বেদ (Oment) ২ বেশা কবিয়া লাগাইলে
উপকাব পাওয়া যায়। এইরূপ ৪৫ দিন কবিলেও
যদি না সারে তাহা হইলে অস্ত্র ব্যবস্থা করিবে।

রবিবাবে স্বেত জয়ন্তীব মূল এক আনা আধ

বিয়া এক পোয়া ছুকসহ বাটিয়া ২১ দিন খাইলে
এবল নষ্ট হয়। ইহা বৈজ্ঞানিকের অপ্রাপ্ত ঔষধ
বলিয়া গাত। পুরাতন খবল হইলে আরো কিছু দিন
খাইবে।

সুপারী পাতার রসেব সঠিত গরুক ঘষিয়া মাখিলে
সেই স্থানেব কেশসবল উঠিয়া যায়।

জন্মিয়া যদি কোন শিশু মাই না ট নৈ, তাহা
হলে সাপাত্ত একটু এষ আমলকী ও হবিডকী
মিশ্রিতাবে শু ডাইয়া ২০ কৌটা মধুর সঠিত মাড়িয়া
শিশুর জিহ্বায় ১ মিনিট কাল ধরিয়া ছই চারিবার
ধরিয়া দিবে।

মাষকণােব আধ ছটাক ডাল প্রথমত ঘূতে
ভাজিয়া পবে আধ সের ছুখে আধটো কাল সিদ্ধ
করিয়া চিনি বা মিশ্রীর সহিত ছই স্পৃহ কাল ভক্ষণ
করিলে কিষা টাটকা বই মাছের পেটি অথবা পুটি
মাছ ঘূতে ভাজিয়া ছই সপ্তাহ কাল পানিলে শুক্র শ্রুত
হয় ও সহবাস শক্তি বর্দ্ধিত হয়।

কাঁচা ডোব ছুক লাগানলে অথবা উহার সহিত
অনহমূল ঘষিয়া একত্র লাগাইলে জিহ্বা ও মুখেব ঘা
আরোগ্য হয়।

পানেব রস অথবা পিঙ্গাজের রস মাথায় মাখিয়া
মাথটো পর দাঁড় ও চিনি দিয়া মাথা ঘষিয়া ধুইয়া
ফেলিলে মাথায় খুঁসি নিবারিত হয় ও উকুন সকল
মরিয়া যায়।

সাদা কুমড়াব বীজ বা শাণ্ড বীজ বিয়া আমলকী
বাটিয়া নাভির নীচ প্রলেপ দিলে স্রুতবোধ নিবারণ
হয়। যবকার চূর্ণ ২ ছই আনা হইতে ছয় আনা
চিনি অক ভোলা হইতে এক ভোলা প্রতিদিক প্রাতে
সীতল জল সহ খাইলেও বিশেষ উপকার হয়।
৪৫ দিন খাইতে হয়।



উত্তর।

আপনার কপার শক্তি ক্ষুদ্রতা আমরা
 যেমতে উপলব্ধি করিয়াছি এবং
 বাস্তব সমাচারে হাতে মাঝে মাঝে
 । গোপান ও গোপিকিন্দ
 । । প্রবাসি বহিঃস্থ হস্ত তাহাব
 । বহিঃস্থ । আগামী মাসেই
 । তা'র সমস্ত বি প্রকাশিত
 হইবে । বাস্তব উক্তি আগে না—
 । তা'র মনোব স্মৃতি আগে এলইয়া
 অথাক । তত্বেদ আছে । আমরা
 ন । এখানে বাসাব কাল দেহের
 স্বাস্থ্য উত্তমক প্রদত্ত কবির চেষ্টা
 বহিঃস্থ । তা'র সকলের আগে
 স্বাস্থ্যক অক্ষয় কবির উপদেশ
 পোকা ক দিব । কারণ স্বাস্থ্য না
 । বিবেক স্বাস্থ্য নব স্মৃতি ও শক্তি
 আসিবে কো । তত্বে ? কোনটি
 অ । ব কোনটি গুরুত্ব তাহার
 আলোচনা স্বাস্থ্য সমাচারে বহুবার
 ত । গিয়াছে স্বান স্কীর্ণতার
 মাধ্যম তা'র পূর্ববর্ত্ত নিম্নোক্ত ।

। हृदयं यानि वि नृपुत्र ।

উদ্ভব।

কপ ১ ড্রাম মেছ ১ ড্রাম—১

ড্র। ইউক্যাপিটাস তাল মিশাইয়া
এ নাকশা রাখিয়া দিও। পোয়া
যাওক অতি উঃ জলে উহার ৫৬
। ১টা ফেনিয়া সহ মত উহার বাপ্প
আপনাব স্বামাকে নাক দিয়া টানিয়া
৭ ৭০ দিওন। ১ ২৯ সালের কান্তিক
মাসে প্রকাশিত ডা ক্রীস্তুত রমেশচন্দ্রের
শ্রীপানী বিষয়ক প্রবন্ধ পাঠ করুন।

ଶ୍ରୀମୁନିବାଳା ମେନ ବଳମ ବାଠି ।



ଅଟ୍ଟାବନ ୮ ଗ ୧୮୩୬ ।

গত ইষ্টারের বনে গায়ায় বিবর্তমান মহাসভা
অধিবেশন হইয়া গেল। কাকিয়ায় দি মহাসভা
বর্ধমান প্রাঙ্গণে গায়ায় গিয়া। সাপ্তাহিক সাহিত্য সমিতি
এতগুলি সভা সমিতির পরিবেশনেও পর দেশ কি
কিছু স্পষ্ট কাজের প্রত্যাশা করিবে না। কেবল
প্রজন্মের কায় কাজের চিহ্নে। যে কি আশা
আর কতদিন এমন করিয়া বারোমাসীক মণ্ডা করিয়া
বেড়াইব ?

হিন্দু মহাসভার উদ্দেশ্য—হিন্দু গঠন কি । ১৭৭
করিয়া হিন্দু গঠিত হবে, হিন্দু দেহই । ১৮
কি অবলম্বন করিয়া সমস্ত স্তম্ভ হইবে হিন্দু মন
ও চিত্ত কোথায় বসিত ও বিদ্য হইবে । ১৯
খলু ধর্ম সাধনম্ । নেই বাব গিয়া । ২০
এত ছন্দ । ও অবমাননা । হিন্দু মহা ভাষা । সমস্ত
এতাব উপস্থাপিত হইয়াছিল । তাহাতে অনেক বাদ
প্রতিবাদ হইয়াছে হইবাবই ক । ২১
নন্দ বলিয়া গিয়াছেন— ২২ মনে স্তম্ভ সমস্ত হও । ২৩
তোমার প্রকৃত বাগ বসিতে । বিবে ব ভিত্তির
তীব প্রতিক্রিয়া । ২৪ স্তম্ভ হইবে হিন্দু মহাসভা
নেই দেহ মনে সমস্ত হইবাব । ২৫ উপায়া বলিয়া
দিলে এবং তাহাকে একটা স্থায়ী অনুষ্ঠানের মধ্যে মত
করিয়া তুলিতে পারিলে যথার্থই দেশের কল্যাণ হয় ।
ভূমি সর্বক্ষে আমাদেব । ২৬ বিপুল সমুদ্রভূমি আছে ।
হিন্দু সংগঠন কবিত্তে হইলে হিন্দু দেশের ও হিন্দু
সমাজের উদ্দেশ্যকে মহত্তর ও কল্পক্ষেত্রকে বিস্তৃততর
করিতে হইবে— ২৭ দুঃসংসার ও অস্পষ্ট শব্দ দুইটি

বিবাহ। একেবারে তুলিয়া দিতে হইবে।
নারীরা অধিবরকেও উপেক্ষা করিলে চলিবে না।
পোরোণা ও বাবাজীব দল অব চাই না এখন
চা—সাঁঠ দাবত যতাপ্রাণ করি। বাঙ্গল
মত সব সময়ে এক এক বলা য়। টিকি
না ব বড়া করি। ১১। বাক্য লড়াইয়ের দিন চলিয়া
গিয়াছে। মান্ত্যব প্রাণে থাকুক না। পাতিয়া
আকাব কবিতা ১। প্রয়োজন—পতিতের উদ্ধার
ক যাবের বিস্তার সত্য প্রতীতি।

এস সাহিত্য সম্মিলন সম্বন্ধেও কয়টা কথা
বলা প্রয়োজন। ত্রিত্য দেব অজ্ঞানতা দূর করিয়া
দেয়। আত্মা ব দেব। তবলা ত্রিগানবন্ধ জন মুখ।
এ সাপ ব দিক দিয়া ২৩জন বটে কিন্তু স্বাস্থ্যজ্ঞানের
দিক দিয়া বিবেচনায লক্ষ্য ২ জনই যোব
এ সাপ। ত্রিত্য পবিষদ ও সাহিত্য সম্মিলন কি
এমন অবশ্য্য কে ৭ মুষ্টিমেয়েব মানসিক উপভোগ
এব ত জাতি ৭ প্রাণ ৭ বিয়য়ক নিদ্রাক্ষণকাবী
স্বদী ৭ প্রাণ পাঠ লক্ষ্য বাস্তব নহিবেন ৭ বাচিবাব
সাহিত্য মুষ্টি কবিবেন না যে সাহিত্যে জাতি
বাবিটাব প্রতি অবহিত হয় স্বাস্থ্যকে ধন্য সাধনের
আদিভূ বলিয়া মনে কবে যে সাহিত্যে একটু
কথা বুদ্ধি জাবিত হয় সমষ্টিব হিতে ব্যক্তি
গত স্বার্থভাগ করিতে শিখে জীবন বিজ্ঞান
ক্তিচর্চা ধননিষ্ঠায় জ্ঞানলাভ করে সাহিত্যিক ও
সাহিত্য প্রতিষ্ঠানসমূহ স্বপ্নকগার চর্চা না করিয়া ঐ
সমস্ত কবিলে দেশটা বাছিয়া যায়।

কহা জনে কহে

ডাঃ শ্রীকান্তকৃষ্ণ বসু গম্বনি অশাশ্বত তত্ত্বানুশািন

ନବ ଚିକିତ୍ସାମୟ ବ୍ରହ୍ମ ସଂହିତା ୧୭୮

প্রায় ১ বন ২৬১২ ৫৫১ ১১২

॥ वशिष्ठ उवाच ॥

सकल वव गव नष्टयो । ३ स ग ग १ । २ । व ३ ४ क टप षे क्रश्चि
 नष्ट निम्नान वार्था स २ ५ १७ व निम्ना कवा ३ । ४ ५ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

বিশেষ সুবিধা - এটি সমগ্রকালীন বিক্রি হওয়ায় এটি ন্যায্য মূল্যে পাওয়া যায়। এতে কোনও পেমেন্ট ঋণসহক পাঠ্যক্রমের ওপর করা হয়। এটি সব অর্থনৈতিক পরিস্থিতিতে বাজারে চলিত হবে পাওয়া যায়। এটি মুদ্রাক্ষরিক মাধ্যমের মাধ্যমে প্রদান করা হয়। এটি বাজারে সব সময় মাল সর্ববাহ্য করা হয়।

If you be interested in your health and the welfare of your friends and family, please write at once for our book—

“The Beacon Light of Life”
which will be sent free without any
obligation on your part.

Preventin Mfg. Co.

Post Box 10802 Calcutta

ডাক্তার শ্রীকান্তকচন্দ বসু এম বি প্রতিষ্ঠিত

বিশ্ব-ভেষজ ভাণ্ডার

২৫ ছাবিসন বোড বডবান্দর কলিকাতা।

চিকিৎসকমণ্ডলী ও গৃহস্থগণের সুবিধার জন্য বাবতীয় পূর্ণবীণা গাছ গাছড়া ও আয়ুর্কোদোক্ত ঔষদসকল ১৩ উপাধি, বিম উপবিষ গোদি ও জাবিত অবস্থায় যথাসম্ভব সুলভ মূল্যে সরবরাহ করিবার জন্য এই বিশ্ব-ভেষজ ভাণ্ডার স্থাপিত ও পরিচালিত হইতেছে।

এই সকল পূর্ণবীণা ১৮ রক্ষিত গাছগাছ ১ ও আয়ুর্কোদোক্ত ঔষদসকলের উপাদানসমূহ কবিরাজ মহাপ্রসঙ্গ ও চন্দ্রসাবর্ণ কবিয়া ব্যবহার্য্য তত্ত্ব নিজে বীক্ষা প্রাপ্ত এবং পাণ্ডিত্যগণসকল কেবলমাত্র উপযুক্ত পরিমাণে নিশাশ্রয়া ৭ এ অধিক ঔষদ প্রমাণ কবিয়া ব্যবহার্য্য কবিত্তে ও কবাইতে পারিবেন।

এই প্রায় ১৮ রক্ষিত পূর্ণবীণা অবস্থা ১৮১৮ খ্রীস্টাব্দে নিম্নোক্ত গাছগাছ ও বস্তুর সহিত রক্ষিত হইল। বহুদা ১৮১৮ খ্রীস্টাব্দে পণ্ডিত শ্রী বসুগণ বিজ্ঞান মহাশয়ের নিম্ন উদ্ধৃতিতে ঔষদসকল প্রস্তুত হইতেছে। এই ভাণ্ডার ঔষদসকলের পূর্ণ বীণ্যতা ও প্রাপ্ত প্রভেদ সম্বন্ধে আমবা গাথাটি দিতেছি।

দর্বিদ্র দেশবাসীর সুবিধার জন্য মূল্যাদি স্বাক্ষর

সুলভ মূল্য হইল।

পারদ	প্রতি ভাগ	হবিগা (বকি) গোদি	অভঙ্গ লবণ	ভাগ
হিন্দুলোখ পারদ	১	১৮ ১/২ (গোদি) ১৮	অষ্টাঙ্গ লবণ	১
আমলাসাব গরু গোদি	১	১৮ ১/২ (গোদি)	ভাঙ্গ লবণ	১
হিন্দুল (শোধিত)	১	মিঠাবাদ (গোদি)	হিঙ্গ লবণ	১
রৌপ্য ভস্ম	৪	বচিলা (গোদি)	শিলাজতু বটক	১১
রৌপ্যমাক্ষিক ৩।	১	হি (গোদি)	চন্দ্রপ্রভা গুড়িকা	২১
কাংড়া ভস্ম	১	গোহাগা (পিণ্ড) শোধিত	মহাগরুণ যোগ	১১
প্রবাল ভস্ম	১১	শিলাজতু (গোদি)	নবায়স লোহ	১১
পিত্তল ভস্ম	১	বসসি দুব	বামবাণ বস	১১
তাম্র ভস্ম	১	মকবধ্বজ (বী সিন্দূব)	মদনানন্দ মোদক	সের ৮
সীসক ভস্ম	১	মকবধ্বজ (যড গুণবিশিষ্ট)	চ্যবনপ্রাশ	১১
বজ্র ভস্ম	১	সিদ্ধ মকবধ্বজ	শারিবাতি আসব	২১
দস্তা ভস্ম	১	মকবধ্বজ রসায়ন	গুড়চ্যাদি তৈল	৬১
লৌহ ভস্ম	১ — ১	বসমাণিক	বৃহৎ গুড়চ্যাদি তৈল	৮১
অস্ত্র ভস্ম	১ — ১১	কজ্জলী	বিষ্ণু তৈল	১২১
শঙ্খ ভস্ম	১	স্বর্ণবজ্র	মধ্যম নারায়ণ তৈল	১২১
কপর্দক ভস্ম	১	প্রবাল	বড়বিষ্ণু তৈল	১২১
মথুরক (শোধিত)	১	বৃহৎ কারাভ	বৃহৎ সৈন্ধবাতি তৈল	৮১



“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্”

১৪শ বর্ষ

জ্যৈষ্ঠ, ১৩৩২ সাল

২৫ নং খণ্ড

হিন্দু লোকাচার ও পাশ্চাত্য বিজ্ঞান

[ডাক্তার শ্রীবাসুচন্দ্র বায় এম্ এম্ এ]

আমাদের মতবিশ্বাস আছে । হিন্দুদিগের অচা-
ব্যবহার স্বাস্থ্যবিজ্ঞানানুযায়ী । তখন হিন্দুর অমুক
করিলে অমুক হয় অতএব অমুক কর এই ভাবে
কথাগুলি না বলিয়া ধর্মের দোহাই দিয়া শাস্ত্রের বচ
গভীরভাবে অনুজ্ঞা রূপে সেগুলিকে বলিয়া গিয়াছেন ।
সেক্ষেপ বলিবার জুইটি কারণ । প্রথম
কারণ হিন্দুর ধর্মপ্রাণতা—সকল কথাই ধর্মের সঙ্গে
জড়িত করিয়া দিলে হিন্দুর জন্মে তাহা সহজ ও
স্বাভাবিক হইবে । দ্বিতীয় কারণ সমাজের
মুঠাবস্থা । নিত্যন্ত শিশুর মতো আলমারির জিনিসগুলি
বাটিলে আমার নানারূপ অনুবিধা হইবে অতএব
আলমারি বাটিলে না এ কথা বলা অপেক্ষা আলমারির
জিনিস বাটিলে তুমি শাস্তি পাইবে—এইরূপ অনুশাসন
বলিলে ইহা অধিকতর কার্যকরী হয় । যখন সমাজে
অধিকাংশ লোকেই মুখ থাকে, তখন এই ভাবেই বলা

যাটীয়া । বো হ এ বংগল মান কথাম্ ধর্মের
দোহাই দিয়া দবাব হি মধ্য । বিদ্যা বিদ
কব স গোপা করিয়া বেবল স্বপ্ন আশ্রয়
হিন্দুশাস্ত্রকাবাব বলি ন ।

কিন্তু ন বুঝিয়া কাল বিচার মতন না
দাড়ায় অজ্ঞ আশ্রয়িত্বের সঙ্গে অবস্থা দাড়ায়
শাস্ত্রকাবাব প্রত্যেক জিনিষের তেজ বাণী না যা যা
আমাদের বেশ বেশ অক্লান্তসেব বাণী হইয়া
আমাদের মর্যাদাকে দূর্বল রাইয়া তাহার বিধি অক্ষরে
অক্ষরে (কখনও বা উহারও বেশী) অনুসরণ করিয়া
থাকি । কেহ কেহ বা হিন্দু মতাবে অমৃত্যুতাব
পরিচায়ক কুণ্ডলাব ব ব্রাহ্মদিগের চতুরী জানে
সম্পর্কে উড়াইয়া দিই । উত্তর মত যে অস্ত্র
করি, সেই কথাটা এই প্রবন্ধ কতকটা বুঝাইবার
চেষ্টা করিব ।

বলা বাহুল্য, চন্দ্রগত বা চেহারাগত সূত্রই লক্ষ্য নহে—
বহুপুরুষগত সংস্কার ও উচ্চ অঙ্গের শিক্ষা আচাৰ
ব্যবহারই ঐ সকল লোকের লক্ষ্য। তবেই দেখা
যাইতেছে যে, বংশগত কোলীজ্জীব একটা মর্যাদা
থাকা অবশ্যত্বাবী। বংশগত উদ্ভাচার দাচাব স্বাভাবিক
শিষ্টা একত্র বিজড়িত হওয়া ঐকান্তিক নিয়ম। যে কারণে
শিক্ষিত ব্যক্তিকে একটা ইতিহাস যতটা স্বাভাবিক
অশিক্ষিত ব্যক্তিকে বহুকাল ধরিয়া শিষ্টাচার ও
অধিকতর ফল পওয়া যায় তা সেতকারে। বাক্য
অশোচনগত (অর্থাৎ Quarantine) উদ্ভাবন বা
হয় কিন্তু মাসাধিককালের কয়ে নীচবর্ণের বা
হয় না।

রক্ষণের মূলপাত্রভাণ্ডারের বাবণ ওভাব স্থান।
মূলপাত্রে বহুকাল ধরিয়া রক্ষণার্থে চালান যাইতে
এব যাওয়া উচিতও নহে কাব। তাহা ন হইয়া বহু
জায় গুইবেবা মাজা ঘমা চশে না। এই হেতু শিষ্টা
অতি সামান্য সামান্য কারণে তাহাদিগকে বদশাইবাব
ব্যবস্থা করিয়াছেন। যত অশোচন হইলে তা ব
অশোচনের সংবাদ শুনিয়াই শিষ্টাচার খাওয়াদি
ভুক্তপ্রভুত্পষ্ট হয়—এ বিবাস এ পাবক্ষণের মূল
নাই বলাই বাহুল্য। পরন্তু হিন্দুদিগের মূল
তত্ত্ব জাতি এ পর্যন্ত জন্মায় নাই—তাহা
জানী হইয়া এমন কুসংস্কার হইতে পারে
কবাই অজ্ঞান।

গোপা নাপিত বক্ষ বাহা নিজ আসন ভিত
উপবেশনের নিষেধ ও ভিক্ষা বা দেওয়াব হেতু এত—
বোণের সংক্রমণ নিবারণ ন। অজ্ঞান বহু। পা
উপায়ে—যথা—বেলবিস্তার। তাতে বহুল্য সবান
পত্নের বিস্তৃতি ও তাড়িতবার প্রভাব প্রভৃতি ন।
উপায়ে এক হাতে সংবাদ অতি অল্পসময়ে জানাযাবে
প্রচারিত হইতে অবসর পায় কিন্তু বোধ হয় শি
দিগের সময়ে এত সহজে সংবাদ প্রচারের সুবিধা ছিল
না অথচ তৎকালে সংক্রামক ব্যাধিরও অভাব ছিল না।
সুতরাং শাস্ত্রকারেরা এমন সীমাবদ্ধভাবে সামাজিক

বিসিদ্ধ বিচারিতেন সাহাব দ্বারা কাহাব বারীভে
ক্রামক ব্যাধি ন। বহু ভাষা ব্যাপ্ত হইবার অবসর
পাই বন।

নয়নদে ১৭ বা ১৮। ১৮। ১৯। ২০। ২১। ২২। ২৩। ২৪। ২৫। ২৬। ২৭। ২৮। ২৯। ৩০। ৩১। ৩২। ৩৩। ৩৪। ৩৫। ৩৬। ৩৭। ৩৮। ৩৯। ৪০। ৪১। ৪২। ৪৩। ৪৪। ৪৫। ৪৬। ৪৭। ৪৮। ৪৯। ৫০। ৫১। ৫২। ৫৩। ৫৪। ৫৫। ৫৬। ৫৭। ৫৮। ৫৯। ৬০। ৬১। ৬২। ৬৩। ৬৪। ৬৫। ৬৬। ৬৭। ৬৮। ৬৯। ৭০। ৭১। ৭২। ৭৩। ৭৪। ৭৫। ৭৬। ৭৭। ৭৮। ৭৯। ৮০। ৮১। ৮২। ৮৩। ৮৪। ৮৫। ৮৬। ৮৭। ৮৮। ৮৯। ৯০। ৯১। ৯২। ৯৩। ৯৪। ৯৫। ৯৬। ৯৭। ৯৮। ৯৯। ১০০।

শোচক বৈব। ১০১। ১০২। ১০৩। ১০৪। ১০৫। ১০৬। ১০৭। ১০৮। ১০৯। ১১০। ১১১। ১১২। ১১৩। ১১৪। ১১৫। ১১৬। ১১৭। ১১৮। ১১৯। ১২০। ১২১। ১২২। ১২৩। ১২৪। ১২৫। ১২৬। ১২৭। ১২৮। ১২৯। ১৩০। ১৩১। ১৩২। ১৩৩। ১৩৪। ১৩৫। ১৩৬। ১৩৭। ১৩৮। ১৩৯। ১৪০। ১৪১। ১৪২। ১৪৩। ১৪৪। ১৪৫। ১৪৬। ১৪৭। ১৪৮। ১৪৯। ১৫০। ১৫১। ১৫২। ১৫৩। ১৫৪। ১৫৫। ১৫৬। ১৫৭। ১৫৮। ১৫৯। ১৬০। ১৬১। ১৬২। ১৬৩। ১৬৪। ১৬৫। ১৬৬। ১৬৭। ১৬৮। ১৬৯। ১৭০। ১৭১। ১৭২। ১৭৩। ১৭৪। ১৭৫। ১৭৬। ১৭৭। ১৭৮। ১৭৯। ১৮০। ১৮১। ১৮২। ১৮৩। ১৮৪। ১৮৫। ১৮৬। ১৮৭। ১৮৮। ১৮৯। ১৯০। ১৯১। ১৯২। ১৯৩। ১৯৪। ১৯৫। ১৯৬। ১৯৭। ১৯৮। ১৯৯। ২০০।

১০১। ১০২। ১০৩। ১০৪। ১০৫। ১০৬। ১০৭। ১০৮। ১০৯। ১১০। ১১১। ১১২। ১১৩। ১১৪। ১১৫। ১১৬। ১১৭। ১১৮। ১১৯। ১২০। ১২১। ১২২। ১২৩। ১২৪। ১২৫। ১২৬। ১২৭। ১২৮। ১২৯। ১৩০। ১৩১। ১৩২। ১৩৩। ১৩৪। ১৩৫। ১৩৬। ১৩৭। ১৩৮। ১৩৯। ১৪০। ১৪১। ১৪২। ১৪৩। ১৪৪। ১৪৫। ১৪৬। ১৪৭। ১৪৮। ১৪৯। ১৫০। ১৫১। ১৫২। ১৫৩। ১৫৪। ১৫৫। ১৫৬। ১৫৭। ১৫৮। ১৫৯। ১৬০। ১৬১। ১৬২। ১৬৩। ১৬৪। ১৬৫। ১৬৬। ১৬৭। ১৬৮। ১৬৯। ১৭০। ১৭১। ১৭২। ১৭৩। ১৭৪। ১৭৫। ১৭৬। ১৭৭। ১৭৮। ১৭৯। ১৮০। ১৮১। ১৮২। ১৮৩। ১৮৪। ১৮৫। ১৮৬। ১৮৭। ১৮৮। ১৮৯। ১৯০। ১৯১। ১৯২। ১৯৩। ১৯৪। ১৯৫। ১৯৬। ১৯৭। ১৯৮। ১৯৯। ২০০।

১। ২। ৩। ৪। ৫। ৬। ৭। ৮। ৯। ১০। ১১। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০। ২১। ২২। ২৩। ২৪। ২৫। ২৬। ২৭। ২৮। ২৯। ৩০। ৩১। ৩২। ৩৩। ৩৪। ৩৫। ৩৬। ৩৭। ৩৮। ৩৯। ৪০। ৪১। ৪২। ৪৩। ৪৪। ৪৫। ৪৬। ৪৭। ৪৮। ৪৯। ৫০। ৫১। ৫২। ৫৩। ৫৪। ৫৫। ৫৬। ৫৭। ৫৮। ৫৯। ৬০। ৬১। ৬২। ৬৩। ৬৪। ৬৫। ৬৬। ৬৭। ৬৮। ৬৯। ৭০। ৭১। ৭২। ৭৩। ৭৪। ৭৫। ৭৬। ৭৭। ৭৮। ৭৯। ৮০। ৮১। ৮২। ৮৩। ৮৪। ৮৫। ৮৬। ৮৭। ৮৮। ৮৯। ৯০। ৯১। ৯২। ৯৩। ৯৪। ৯৫। ৯৬। ৯৭। ৯৮। ৯৯। ১০০।

এমরা জানি এবং চিনবাও জানিতেন যে, শবীবাব
কোনও স্থান দ্বারা হইবে তাহা সহজেই রোগ বীজাণু হই

হইয়া নানারূপ কঠিন পাড়া আনে এমন কি গ্রাম পর্য্যন্তও সংশরণ করিবে। এই জন্তই ক্ষতস্থানটিকে প্রলেপসিক্ত করিয়া পরিকার কাপড়ের খণ্ডদ্বারা বাধিয়া রাখিবার ব্যবস্থা আছে। যখন রোগী এসব করেন তখন তাঁহার জরায়ব ভিতর গাত্র ৮।১ ইঞ্চি পরিমিত একটি ক্ষতস্থান সৃষ্ট হয়। গর্ভাবস্থায় ঐ স্থানটিতে সূত্র সংলগ্ন থাকে প্রসবান্তে ৪৭ পড়িয়া গেলে জরায়ব গাত্র সেই স্থানে পকাও ক্ষত সৃষ্ট হয়। রোগীকে দেখে যে সে নিশ্চয় ১/২। তিনি যে বস্ত্র তুলি জল ব্যবহার করেন এ তিনি যে ভ্রূটিতে বা গ্যাতে বসেন এবং শীতের গৃহে যে বায়ু প্রচলিত হয় ইত্যাদির সকলগুলি চেষ্টা ঐ জরায়ব ক্ষত শুষ্ট হইয়া পড়িতে পারে। এ কথা কে না জানেন? কিন্তু কেন শিশি যুক্তি এই সকল জানিয়া শুনিয়াও নিজ পুণ্যজ্ঞানেব লোকাচারেব বিবন্ধে দণ্ডায়মান হইতেছেন?

যে কোনও প্রসূত পান দেখিবেন প্রসবেব জন্ত বাটার মধ্যে অপরূপে ঘবটিই নির্দিষ্ট হয়। সে ঘবটি হল—অতীব অঙ্গকাবময় আদ বায়ুস্ফাবনী—গো গৃহ বা পার্থক্যাব নিকটবর্তী—প্রস্থতির বাবহারের জন্ত যে শয্যা দ্রব্য দেওয়া হয়—তাহা তাক্ত মাতব তাক্ত কক্ষ ছিল কক্ষ মলিন উপাধান গায়। প্রস্থতির পান ভোজনব জন্ত যু পাত্র দেওয়া হয়—অধিকাংশ স্থলে একই পাত্র উপর্য্যাপবি প্রত্যহ ব্যবহৃত হয়। প্রস্থতিব পরিচালিকা একজন হাড়ী ভোগবা উজ্জাতীয়া। সর্কাপেক্ষা সুবন্দোবস্ত—সর্কাপেক্ষা বহুশয় আচাব—এ ব্যক্তি প্রস্থতিব গৃহে যাইবে সে ময়লা কাপড়ে গাইবে কিন্তু বাহিবে আসিবা সে কাপড় ত্যাগ করিবে। পাঠক এতদপেক্ষা উট। বুঝিলি বামেব কথা দৃষ্টান্ত আর দেখাইতে পারি কি?

চরক সংহিতায় প্রসবগৃহসম্বন্ধে এই লিখিত আছে—
প্রশস্ত কপ রস গন্ধায়াং তু যৌ উপ শিশু ভিত্তং সুবিত্তক
পরিচ্ছন্নং প্রাক্ত্যারং দক্ষিণ দ্বারং বা অষ্টহস্তারতং চতুর্হস্ত
।তং বিধেয়ম

স্থতিকা গৃহটি বেশ পরিষ্কার

পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক। ঘরের ভিতরের পরিসর দৈর্ঘ্য ৮ গাত প্রস্থ ৪ গাত (প্রায় ১২ ফীট x ৬ ফীট) হইবে। দক্ষ অথবা পূর্বদিকে দ্বার থাকিবে। ঘরের মেঝে সমতল ও সুপরিচ্ছন্ন হইবে এবং স্থতি-গৃহ সূর্য হইলে ঘরের ভিতরে দেওয়ালের গাত্রসকল গোমর ও মৃত্তিকা দ্বারা লেপিত হওয়া আবশ্যক। ঘরের মধ্যে কোনওরূপ ভ্রূগন্ধাদি থাকিবে না ও বস্ত্রখানি দেখিতে বেশ সুদৃশ্য হইবে এবং যে স্থানে স্থতিকাগৃহ নির্মিত হইবে সে স্থানে যেন জলসিক্ত বা অল্প কোনও কারণে অপ্রশস্ত না হয়। আমার টিপ্পনী করা অনাবশ্যক। কি পাশ্চাত্য কি প্রতীচ্য—সকল শাস্ত্রের অনুজ্ঞা কি শুধুন আব বাঙ্গালীর বাড়ী বাড়ী কি যত্ন ব্যবস্থা হয় তাহা নিজ নিজ বক্ষে হাত দিয়া স্বয়ং করুন আর একবার সাধভক্ষণ ও পেঁচোর পাওয়ার কথা মনে করুন। যে দেশে সাক্ষাৎ সমরাজ্যের চু সীমা মধ্যে ও সমরাজ্যানুমানিত অবস্থার মধ্যে প্রস্থতি গৃহ বিচিত্র হয় সে দেশ প্রস্থত হওয়াটা জীবনমরণ ব্যাপাব বলিয়া যে গণ্য হইবে এবং (তব ত বা) চিবজন্মেব গাত সাধভক্ষণ কবানব ব্যবস্থা থাকিবে তাহাব আর বিচিত্রতা কি? আমবা। তাহকে চিকিৎসার ভাষায় টিটেনাস বা ধমুটকার বলি সেই ব্যাধিই এতদিন পেঁচোর পাওয়া নামে উপদেবতা কীর্তি বোধে লোক পুৰোহিত কর্তৃক চর্চিত হহতেছিল। যখন ব্রাহ্মণেরা সমাজের নেতা ছিলেন তখন তাঁহারা নিরোক্ত ও শাস্ত্র চর্চাশুরত ছিলেন এখন তাহাদের প্রকৃতশাস্ত্র জ্ঞান বসাতলে গিয়াছে, তাঁহাদের বুদ্ধিও লোপ পাইয়াছে পেটেব ক্ষুধাও পূর্বাপেক্ষা তীক্ষ্ণতরভাবে প্রজলিত হইয়া উঠিয়াছে—আজ তাই কয়েকটি মূর্খ ব্রাহ্মণসন্তান উপ কথা উপদেবতা উপ আচার, উপ ব্যবহারের উপসর্গে সমাজকে পীড়ন করিয়া উপকীৰ্ত্তিকা অর্জন করিতেছেন।

কলকথা, যদি আমরা হিন্দুদের সর্বাঙ্গা রক্ষা করিতে চাই, তবে এই ভাবে প্রসবগৃহ করিলে চলিবে না। বাটার মধ্যে সর্কাপেক্ষা গৃহটিই প্রসবগৃহ হওয়া চাই—যে

গৃহ জর—যে গৃহ জীর্ণ ভন্ন নহে, যে গৃহে ময়লা নাই—
 জরাজীর্ণ নাই, যে গৃহ প্রশস্ত—বায়ুসঞ্চরণপূর্ণ যে গৃহ পার
 খানা—গোয়াল—নর্দমা হইতে বহুদূরে সেই গৃহেই
 এসব করান চাই। গ্রন্থটির ব্যবহারের জন্য শয্যা
 শয্যাস্তরণ উপাখ্যান, সমস্তই অত্যন্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
 হওয়া চাই। এসকল কার্য পালকের উপরে হইলে ভাল
 হয়—এ কথা চরক ঋষিও আদেশ করেন। গ্রন্থটির
 ব্যবহার্য ও পরিধেয় বস্ত্রাদি সর্বাঙ্গরূপে পরিষ্কার হওয়া
 চাই। নীচজাতীয়া মলিনভাঙা হাড়ী ধাই না রাখিয়া
 বাড়ীর অন্তর মেয়েদেরই মধ্যে গ্রন্থটির সেবার কার্য
 বণ্টন করিয়া লওয়া বাঞ্ছনীয়। যে কেহ এসবগৃহে
 প্রবেশ করিবেন তিনি যথাসম্ভব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
 হইয়া—পরিষ্কার বস্ত্র পবিধান করিয়া তবে এস গৃহে
 বাইবেন বাহিরে আসিয়া তিনি পুনরায় বস্ত্রশ্যাগ
 বা স্নান করিতে পারেন—তাহাতে কিছু আস যায় না।
 মোট কথা এই—বাহিরের কোনও ময়লা কাপড়
 চোপড় দূষিত বায়ু ময়লা হাত ময়লা জল—সকলগুলি
 হইতেই রোগবীজ গ্রন্থটির জবাবুজ্ব কতকে দূষ্ট বা
 প্রতিরোধ শক্তিহীন ক্ষীণপ্রাণ নব বংশধরকে সক্রামিত
 করিয়া উত্তরের প্রাণসংশয় করিয়া তুলিতে পারে।

(৩) পানভোজন।

আহারসম্বন্ধে কথা বলা বড়ই শক্ত যেহেতু আজ
 আমরা ঠিক কতটুকু হিন্দুয়ানী তাহাতে বজায় রাখিয়াছি
 তাহা বলা বড় শক্ত। বাঙ্গালীর বর্তমান ভোজনটা
 ঐ হিন্দু ঐ মোগলাই, ঐ হংরাণী। সে তাহাই
 হউক, খাটি হিন্দুয়ানীর সন্ধান করিলে দেখিতে
 পাই যে বাঙ্গালীর খাইবার পারম্পরিক পদ্ধতি এই—
 প্রথমে গুণ্ড, পরে স্কৃত (ডিকু) পরে স্কৃত পরে
 ডালনা, ডাইন্ ও নান'রূপ ব্যঞ্জন, শেষে অন্ন ও
 সর্বশেষে দুধ দধি ও মিষ্টান্ন। খাটি হিন্দু ভোজনের মধ্যে
 বর্তমান সময়ে মাংসের স্থান নাই। কিন্তু তাহের সঙ্গে
 যুতের ও অপর ডাইলের মধ্যে দুগ ডাইলেরই আদ্য
 বেশী। এতদ্ব্যতীত প্রকৃত হিন্দু জপাক ভোজন করেন

যথাকে কখনও অন্নবিধা হইলে মাতা বা স্বীর হস্তে
 রন্ধন ব্যতীত আহার করেন না। হিন্দুরা ভোজন
 ক্রিয়াটিকে ধর্মের একটা অঙ্গ বলিয়া বিবেচনা করেন
 হিন্দুরা ভোজনেব স্থানাহীন বিচার করিয়া তবে ভোজনে
 বসেন। এগুলি মধ্যো কতটা বিজ্ঞান বা যুক্তি আছে,
 তাহা দেখা আলোচনা করিয়া বাউক।

প্রথমত—আহারটিকে ধর্মের আত্মবঙ্গিক মনে
 কবা। ধর্মভাবের সঙ্গে মনের পবিত্রতা ও সংযমের
 নিত্য সম্বন্ধ এই জন্ত আহার করিতে বসিয়া শুধু
 ভোজনের দৃষ্টান্ত না কবা। যাহারা আহার করিতে
 করিতে গল্প কবেন শাহারা ঠিকো ভাল করিয়া চর্কণ
 করেন বা সকল সময়ে আহারের স্বাদ গ্রহণ করেন
 এমন মনে হয় না। আহারে বসিয়া গল্প করিলে
 অনেক সময়ে ভোজনেব মাত্রাও বেশী হইয়া পড়িতে পারে
 এবং অমনোযোগিতাবশত অথাত কিছু দৈবাৎ উদরসাৎ
 হইতে পাবে ও বিষম লাগিয়া বিপদ হইতে পারে।
 এই জন্ত দেবতাকে উৎসর্গ করিয়া ধর্মভাব সংযত
 হইয়া পরিত্রস্ত স্থানে একান্তে আহার করার এত আদর।
 যে হিন্দু আহারকে এত পবিত্র মনে করেন তাহাদের
 মধ্যে উচ্চ/ভোজনব্যাপারটা কি বিসদশ বলিয়া বোধ
 হয় না? ইহার উত্তরে সেই উচ্চ বুঝি কথাটিই
 বলিতে হয়। হিন্দুশাস্ত্রে হ্রস্বভুক্তির ব্যবস্থা আছে
 কিন্তু কোথাও উচ্চভোজনের ব্যবস্থা নাই। বাঙ্গালীর
 লে কাচাবে—কথাষ প্রসাদ আছে কার্যে উচ্চ
 ভোজনই প্রচলিত রহিয়াছে। হিন্দুশাস্ত্রকারেরা কখনও
 উচ্চভোজনেব অনুমোদন করেন নাই তাহারা
 প্রসাদেরই ব্যাখ্যা করিয়াছেন। প্রসাদ বলিলে
 উচ্চিষ্টার বুঝায় না প্রসাদ বলিলে সেই খাবারকে
 বুঝায়—যাহা কোনও গুরুলোক এসম্রটিতে অবলোকন
 করিয়া আশীর্বাদপূত করিয়া দিয়াছেন। শাস্ত্রের ব্যবস্থা
 কোথার আর আজ লোকাচারের প্রভাব কোথার।
 ইহাকেই বাশ—কোথাকার জল কোথার মরে।

দ্বিতীয়ত—পারীক্ষিক পরিপোষণে আহারের
 সম্পূর্ণতা। এ কথাটি একটু বিশদ করিয়া না বুঝাইলে

সাধারণের বোধগম্য হইবে না। আহারটা রসনার উপভোগ্য গন্ধ বা দেহের কক্ষিক বিলাসের সামগ্রী নহে। নিত্য শারীরিক ক্রম পরিপূরণ করা শারীরিক দৈনিক কর্ম অসাধ্যবর্ণ সর্বাংশেই সম্পূর্ণ করা এবং তাহাব গঠন বা পরিপোষণ। সহায়তা করানি খাদ্যের মূল লক্ষ্য। পরীক্ষা দ্বারা দ্বিরীকৃত হইয়াছে যে যে সকল কাম করিতে হইলে ছয় জাতীয় ১।। দ্রব্য ১।।ওয়া উচিত। সেগুলি যথা—(২) চানা বা মাংসজাতীয় খাদ্য ইহাদের দ্বারা শরীরের ক্রমপূরণ ও সৌষ্ঠবলাভ ঘটয়া থাকে। মাংস ডিম ও ডাল মৎস্য চানা পনির—এই জাতীয় ১।। (৩) শস্যাদি পদার্থ—১।। তৈল মূত্র মাখন চর্বি ইহাদের দ্বারা শারীরিক উত্তাপ রক্ষা ও পেশীসঞ্চালন কার্য্য সমাধা হয়। (৪) শালি বা খেতসাবজ্যাতীয় খাদ্য—১।। চাউর সাটা ময়লা স্থজি ১।। মুড়ি মুড়কী শাকসবজী মাংস বাসি প্রভৃতি ইহাদের দ্বারাও শারীরিক উত্তাপ রক্ষা পেশী সঞ্চালন কার্য্য হইয়া থাকে। (৫) লবণ (৬) জল ও (৭) দেহ ক্রমনিবারণ স্থা বস। এই শেষোক্ত জিনিষটিকে ভিটামিন (Vitamin) ভাইটামীন কহে। ১।।তে ইহাব অভাব হইলে বেবীবেবা বাডি প্রভৃতি ব্যাবায় জন্মে। টাটকা ফলের রস টাটকা মাংস চাউলেন গাভ্রস যথ পান্য বক্তাবরণে ইহা থাকে। এই জন্ত হিন্দুদিগের মধ্যে ফলের তাদব এত বেশী এবং বোধ হয় এই জন্ত নিত্য অন্তোজ্ঞনও হিন্দুদিগের মধ্যে প্রচলিত। এতদ্ব্যতীত সকল প্রকার ডাইলেব মধ্যে মুগের ডাইলে এই ভাইটামীন সর্বাপেক্ষা বেশী আছে। অতএব কাঁচা মুগের ডাইল ভিজাইয়া খাওয়া এবং অপরাপর ডাইলের অপেক্ষা মুগের ডাইলই খাওয়া যে অভ্যাসরূপ বিজ্ঞানময় তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে। হিন্দুবা অত্যন্ত মেধাবী জাতি এবং মস্তিষ্কচর্চা তাহাদিগের মধ্যে অতিশয় প্রবল। এই কারণেই স্বতঃজ্ঞানটা হিন্দুবা কিছু বেশী বুঝেন। লডাব ব্রাণ্টন স্বতঃকৈ সর্বাপেক্ষা মেধাবৃত্তিকর খাদ্য বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন। শীতপ্রধান পাশ্চাত্যদেশের

খাদ্যমধ্যে মাংসের প্রাধান্য থাকিলেও গ্রীষ্মপ্রধান বাঙাল দেশে পক্ষে খেতাববহুল অন্নই যে উত্তম পথ্য তাহা বৈজ্ঞানিক মাংসে স্বীকার করিবেন। আর্বাগণ যে মাংস খাইতেন না বা হিন্দরাও যে মাংস খাইতেন না এমন কথা বণি না। বৌদ্ধধর্মের তথা বৌদ্ধরাজ্য (অশোকের) সার্কর্ভে মাংস দেশে মা সন্তকণ নিবিদ্ধ হইয়াছে। বর্তমান সময় বিজ্ঞানের মতে ছাগমাংসই সর্বপ্রকার ব্যাধিবিনর্জিত মাংস। ছাগমাংসভোজনে ১।। প্রাতি মারাত্মক রোগ জন্মে না।

হিন্দুদিগের মধ্যে চারের প্রচল। ছিল না বটে কিন্তু শুদ্ধ মধু ও চিনিব অভ্যাস তাদব ছিল। কেহ পরিশ্রান্ত হইলে এখনও পল্লীগামে এত ও জল দেওয়া যায়। সুরাসেবা ঘরোপ এককালে সুরাব ও মাংসসারের (Meat extract) শতমূল্য প্রশংসা করিতেন সৈনিকগণের জন্ত সাময়িক অগ্ন্যন্দের জন্ত বিশ্রামের পরে সুরাসার ও মাংসসারের ব্যবস্থা ছিল এখন তৎপরিবর্তে শর্করা খণ্ড ব্যবহৃত হইয়া ১।।।। চিনির রূপ শ্রমহারী ও গরু কথি হিন্দুবা বহুপূর্বে জানিতেন। চিনিব সম্বন্ধ আর একটি গুণ পাচাত্য বিজ্ঞান এত দিন পবে বিখ্যাতছেন। সেটি মরুবেণ সমাপয়ে। হিন্দুদের এই আদেশ সম্পূর্ণ বিজ্ঞানানুমোদিত। আহারের প্রথম তিত্ত বস ও ১।।।। চিবসের ব্যবস্থা আধুনিক বিজ্ঞানসি।।।। আহারের পূর্বে স্থপ (soup) বা সূত্রভোজনে পরিপাক ক্রিয়া আরও বেশী হয়। সূত্রভোজনে চিনি খাইলে পাকস্থলীর ভাবণ উত্তেজনা হয় এই জন্ত হিন্দুবা চিবকালই ভোজনের ১।।।। মিষ্টান্নভোজন কবেম। কিন্তু বর্তমান সমাজ পুনবার উন্মত্তা বুঝিয়াছে। আমাদের দেশে বহুকণ উপাদানী থাকার পবে এক মাংস সুরবৎ খাওয়ার ব্যবস্থা কে করিল? আমর বিশ্বাস—ইহা আর্বা প্রথা নহে ইহা যোগলাই প্রথা। সূত্রভোজনে এক গুণ সুরবৎ খাইলেই তৎকপাৎ ক্ষুধা নষ্ট হয় তৎপববর্তী আহার সহজে পরিপাক হয় না পেট ভার হইয়া থাকে।

হিন্দুদিগের খাদ্যব্যবস্থা প্রভৃতি বর্ণনাকালে

দেখাইলার যে উহার মূলে স্বাস্থ্যসুখ্যারী সকল ব্যবস্থাই আছে। আরও ছ'টি কথাবার্তা এই কথা ও অস্ত্রান্ত্র নিত্যকৃত্যগুলিকে অধিকতর পরিষ্কৃত কবিবাব চেষ্টা করিব। অনেকরই ধারণা আছে যে বর্তমান যুগের পাশ্চাত্য সকল প্রথাই বিজ্ঞানসম্মত আর পুরাতন হিন্দু প্রথাগুলি যুক্তিবাদহীন কুসঙ্গারের একটি অশুভ মূর্তি মাত্র।

প্রথমে শয্যাভ্যাগের কথা বলা যাউক। বঙ্গদেশে শয্যাভ্যাগ কবাই হিন্দুদিগের মধ্যে প্রচলিত। এই সময়ে প্রকৃতির মৈসর্গিক সবুজ মূর্তি দর্শন করিলে কাঁচাব ছন্দর আনন্দে মগ্ন হয় না। এই সময়ে উঠিয়া উঠান ভ্রমণ পুষ্পচরন ও স্নানাদি করা যে পরম স্বাস্থ্যপ্রদ বিনীত ভ্রমণে অণুমাত্র সন্দেহ কাঁচা নাই। বাস্তবিক ভ্রমণ করিয়া বেশী বেলা পর্যন্ত নিদ্রা ওয়া পাঁচা সমাজে মোদিত বা বিলাসিতার উত্তবনাদক বিধি হইতে পাবে—কিন্তু কোনও মতে স্বাস্থ্যকর নহে।

শয্যাভ্যাগেই বা না কবা ও পূজা বন্দনাদি বঙ্গ হিন্দুর কর্তব্য। বাবের আলম্ব্যগের ও তাহাকে কন্ঠ করিবার পক্ষে এত অনেক মত অস্ত্রকল বিধি খুব কমই আছে। আহাব জামাজোড়া বস্ত্রের আটিয়া ইজিচেরাবে হেলা দিয়া চা আন কবেন বা সকাশে সামাজ্য একটু বেড়ান ও তপুবে গরম জলে স্নান কবেন শীতকালে শীত তাহাদিগকেই আক্কাইয়া ধরিয়া থাকে এবং তাহারাই সহজে সর্দি কাসিব দ্বারা আক্রান্ত হইলেন। কিন্তু বীতিমত তৈলাভ্যঙ্গ কবিয়া সর্কসুতে প্রান্ত্র স্নান কবিলে শরীর ও মন বড়ই সুস্থ পবিজ থাকে।

স্নানের সময় আমবা তৈল ব্যবহার কবি বলিয়া যুরোপীয়েরা আমাদিগকে greasy বলিয়া উপহাস করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহাদিগের চিকিৎসাশাস্ত্রে কিছু দৃষ্টি আছে তাহারাই জানেন যে তৈলাভ্যঙ্গকালীন বীতিমত ব্যায়াম (exercise) করার ফল পাওয়া যায়—যেহেতু সমস্ত পেশীই সঞ্চালিত বা দলিত বা উত্তেজিত হয় এবং রক্তসঞ্চালনও বৃদ্ধি পায়, শরীর নির্মিত

হয়। এইরূপ শরীরের ক্রম বিদ্রুত হয়। দ্বিতীয়ত, তাহারা বীতিমত তৈল ব্যবহার করেন। তাহাদের বন্ধ অস্ত্রান্ত্র মঙ্গল থাকে বামাচি চুলকানি কোড়া ক্ষত তাঁহাদিগের প্রায়ই হয় না। পাশ্চাত্যদিগের অস্ত্রান্ত্র তৈলভ্যাগ কবিয়া বীতিমত সাবান ব্যবহার করিলে চর্ম উগ্র হয় এবং বানাকপ রোগের আক্রমণ হইয়া উঠে। তৈলব্যবহারে ফলে শীতকালে শীতবোম্বটা খুব কমই হয় এবং শীতকালে শরীরে দ্রব হইলেও অকস্মাৎ chill লাগিবার সম্ভাবনা কমিয়া যায়। যে সময়ে যব যম্ব হইতে থাকে সে সময় সেই সময় যদি বাস্পাণেবে বন্ধ হইতে পারে উপিয়া যাতে থাকে তবে দেহ শীতল হইয়া নানকপ আকস্মিক ঠাণ্ডা জন্মাতো পড়ে। কিন্তু তৈলাভ্যঙ্গেই যম্বি স্তত হইলেই চর্মসমস্ত অঙ্গ তৈলবিদন সহিত গিয়া শীবে ধীরে উপিয়া যাওয়া udden chill আকস্মিক ঠাণ্ডা লাগার ভয় দূর হইয়া যায়। হাম বা শ্বাসরক্ত জব প্রভৃতি ব্যাধি এনির সাবিবার সময়ে দেহ হইতে মৃত চর্মজক এলিত হইতে থাকে। এ মৃত চর্মই এই সকল ব্যাধির সংক্রমণ সমর্থ বীজ থাকে। যে দেশে তৈলেব ব্যবহার আছে সে দেশেই ব্যাধির সংক্রমণ অল্প। কোন কারণে হটক তাহা স্বাভাবিক ইতস্ত বিস্তিত হইয়া পড়িতে পাবে না। তাহাদেব দেশে সংক্রমক ব্যাধি হইতে আরোগ্য হইবে না হইলেই বাগীকে নিম্ন হলুদ মাংস নব পাটি সপর্ককণে নিজানান্নাদিত। আজ পাঁচা দেশেই এই সকল ব্যাধির প্রচার নিবারণোদ্দেশ্যেই সময়ে আসেন। জলপাইয়ের তৈল ব্যবহারের প্রথা প্রচলিত হইয়াছে। নিম্ন ও করিত্রা বোল আনা রূপে antiseptic বা বোগবীজনাশকারী না হইতে পারে কিন্তু উহাদেব মণ্যে যেই ধর্ম যথেষ্টই আছে তাহাযে অণুমাত্র সন্দেহ নাই।

স্নানের পরেই আস্তিকের ব্যবস্থা। আস্তিক করিতে হইলে কখনও নগ্নগাত্র বা শুধু যেকের উপরে যেমন তেমন করিয়া বসিতে নাই। পটুস্ত্র বা রেশমের বস্ত্র পরিধান করিয়া আসনে উপবিষ্ট হইয়া পূর্বাভ হইয়া

আম্বিক বসিতে হয়। এই সকল বিধির মূলে আখ্যা
• ন্নিকতা ত আছেই তব্ধির মানের পরে দেহকে নব
রবি কিরণে উক করিয়া লওয়ার অমূল্য সকল বিধই
আছে। আসন পটবস্ত্র—এতদ্ব্যতীত তাপ অপরিচালক।
সজ্জা করিবার সময়ে প্রাণায়াম করিতে হয়—প্রাণায়ামও
দীর্ঘায়ু প্রদ। সজ্জা বন্দনার আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা করিবার
স্পর্শা রাখি না—আধ্যাত্মিক ভাব বিচারও করিব না।
কিন্তু সকল কাজের পূর্বে তত্ত্বপূর্ণ হৃদয়ে শ্রীভগবানের
চরণোদ্দেশে সন্তোষ প্রণাম করিলে হৃদয় ও মন
বড়ই পবিত্রতা অমূল্য করে—সমস্ত দহ মন প্রাণ
একটা অব্যক্ত পুলকস্পন্দনে অনুপ্রাণিত হয় তদ্বিন্যয়ে
সন্দেহ কি? যদি একটা প্রাণ তরিয়া হাসিলে দাঁ দিন
পরমাধু বৃদ্ধি হয় তবে দৈ এক এক ভক্তি গদগদ পু ক
স্পন্দনে পরমাধু দশ বর্ষ বৃদ্ধি হয়।

ভৎপরে ভোজন। প্রকৃত হিন্দু স্বপাক ভোজন
করিবেন দিনে একবার অন্ন খাইবেন। সযমশিক্ষা
দেওয়া হিন্দুধর্মের পদে পদে উদ্দেশ্য। এই জন্তই হিন্দু
ঋতুসম্বন্ধে এই নিয়ম করিয়াছেন যে অহারে বসিয়া
কথা কহিবার অমূল্য থাকিলে অমিতাহারের সম্ভাবনা।
প্রথমে দিনে নতুন বস্ত্রগাধী (?) এক বৎসর
আহারে বসিয়া কথা কহেন না বটে কিন্তু ইসারায়
সকল রকম ঈশ্পিত ভোজ্যই চাহিয়া লয়েন। কিন্তু
প্রকৃত হিন্দু তাহা কবেন না। তিনি অহার্যগুলি
নারায়ণকে নিবেদন করিয়া সন্তোষ মনে পুষ্যচিত্তে
নারায়ণের প্রসাদ গ্রহণ করেন। যে ব্যক্তি প্রকৃতই
“আমি শ্রীভগবানেব প্রসাদ গ্রহণ করিতেছি এই
ধারণার বশবর্তী হইয়া আহারে বসেন তিনি ভোজন
করিয়া যতটা আত্মতৃপ্তি—যতটা চিত্তপ্রসাদ লাভ করেন,
তাহা কি বর্তমানকালীন উচ্ছিন্ন-লোভী ভোজন
বিলাসী ভূরি চর্য্যচোন্তলেহণের গ্রহণ করিয়াও বোধ
করে? ভোজন করিতে বসিয়া সংযতভাবে খাইলে
এবং আহারান্তে শারিরিক ও মানসিক প্রসাদ বর্তমান
থাকিলে পরিণাকত্রিয়া বেশী হয় না—কতকগুলো হাঁস,
মেঘের অহি মাংস “কুঁচকি কঠার” খাইয়া অবসর দেহ

ও লোক জনিত অতৃপ্তি লইয়া উঠিলে সহজে পরিপাতি
হয়? তাহার পরে গোঁড়া হিন্দুরা স্বপাক খান, পরিপূর্ণ
স্থানে বসিয়া খন ও কাহারিও স্পর্শ ভোজন
করেন না—এইরূপ করার প্রধান ভণ এই যে,
এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে কোনও রোগ
সংক্রামিত হইতে পারনা। এই জন্তই বোধ হয়,
আমাদের দেশে টাইফয়েড জ্বর খুব কমই হইত।
একই হকর ভোজ্যসেবন হোটেলের একই প্রাসে পান
কব নাম যাত্রা যাত্র কবিয়া একই বাটিতে চা খওয়া
প্রভৃতি দেশের কলে ভিক্ষণিয়ারা যন্ত্রা টাইফয়েড প্রভৃতি
ব্যাদি ব্যাপ্ত হইতে পারে। দূর তে জন ব্যাপাবটী এই
ব্যাপ্তির সম্পূর্ণ প্রতিকূল।

মিষ্ট ভোজ্য নিজে সংগ্রহ করিয়া নিজে রাখিলে
আরও হুঁচকা সুফল পাওয়া যায়। প্রথমত নিজে
প্রত্যহ হাত গুড়াইয়া খাইতে হইলে রকমারি করিয়া
বিলাসিতার আশ্রয় লওয়া চলে না এবং নিজের মনের
মত পরিহার পচ্ছন্নভাবে রন্ধন করিয়া ভোজন করিলে
অনেক ব্যাদি হাত এড়ান যায়। বিস্ত বর্তমান
হিন্দু সমাজে পাচকঠাকুর ও ঠাকুরাণীদের প্রত্যহ বড়
বেশী। উহাদের মধ্যে কত জন যে সত্য সত্যই
ব্রাহ্মণ গুরুজাত এবং কতজন লই যে উপপতি বা
উপপত্নী হত তাহা জানা গৃহস্থ আবশ্যকীয় মনে করেন
না। অথচ এই সকল পাচকদিগের মধ্যে দক্ষ,
উদ্যম (পারায় বা) ও মেহ (গণোরিয়া) যে
কত বেশী পরিমাণে দেখা যায় তাহা চিকিৎসকমাজই
অবগত আছেন। ইহারা যে কাপড় পরে, তাহার
গন্ধ রূপ ও রস গৃহস্থবাহিত না হউক, গঙ্গাকাল
লাহিত হইবে—নি সন্দেহ। যাহারা ময়রাদিগকে বা
এই সকল পাচকদিগকে তাঁহাদিগের অলঙ্কার
করিয়াছেন তাঁহারা জানেন যে ইহারা যেমন নোয়া
তেমনই কাণ্ডজনীন। আর স্বপাকহারী ওচ্ছাচারী
ব্রাহ্মণসন্তানদিগের বদনধর হইয়া আজ আকস্মিক
বিলাসিতার তাকনা, অধাৰ্হিত রাশি পর নায়ে
অজ্ঞাতকুল, বেজারী, বেজারী, বেজারী, বেজারী, নানা

রোগ ঠা মলিনভার্জ পাচকের হস্তে নি সকে চে
আহার করিয়া পরম আশ্রয়সাধে স্বভাতি ও স্বপ্ন
রক্ষা করিয়া বস্তু হইতেছি। এই সকল ঠাকুরেরা
প্রাতঃ জ্ঞান করিয়া তবে হেঁসেলে (রক্তনশালা) প্রবেশ
করে—কিন্তু ত্রিসন্ধ্যা ঘুরে ঘাউক গায়ত্রীর তিনটা
অক্ষর ইহার আনে না। এবং ইহাদের দেহে যেমন
কুৎসিত রোগ আশ্রয় করিয়া আছে ইহাদের পৈতা ও
পরিধের তেমন মলিন এবং হর্ষিত। ইহারা যে
গামছা ব্যবহার করে তাহাতে শ্রমের উপপত্রিগবেও
সেবা হয় এবং সেই গামছার হাত মুছিয়া তাহার
আমাদিগকে পরিবেশন করিয়া আপ্যায়িত কবে
তবে উপর রাগাধরের ইতস্তত িষ্ঠান নিষ্কপ তরকারী
মধ্যে ফোড়ন ভ্রমে ইন্দুর বিষ্ঠা প্রদান কোলেব মধ্যে
বন্দ খালন, মাঝে মাঝে আপত্তিকর ভাবে দদ প্রভৃতি
কুরন ইত্যাদি নানাকপ রণ্য লীলা আমাদের দৃষ্টি না
এড়াইলেও তুটিকে কখনও ব্যাহত করে না। তাই
বলিতেছিলাম যে প্রকৃত হিন্দুরানী বড়ই খিটি জিনিষ—
বর্তমান হিন্দুরানী অনেক বিষয়ে অকর্মে ডামী অথবা
স্বৈচ্ছিকত ভগ্নী।

ভোজনেনব পরাই বিশ্রাম কবির কথ্য। দিবানিদ্
কখনও হিন্দুর অভ্যাস নহে। এই জন্তই রাজাপবিত
ধারণকালীন আচার্য্য নব ত্রুণচাবী ক তারস্বরে বলিয়া
দেন— মা দা। স্বামী—কদাচ দিবা নিদ্রা গাইবে না।
যে দেশ উষ্ণপ্রধান সে দেশে নিদ্রা স্বত ই বিপ্রহরে
অমাহুতভাবে উপস্থিত হয়। তাহা জানিয়াও হিন্দুবা
বারংবার দিবানিদ্রার নিবেদন করিয়াছেন। তাহাব
কারণ, দিবানিদ্রা স্বাভাবিক পক্ষে চানিকর*। দিবানিদ্রা
নিষেধের অপেক্ষা অধিকতর স্বাস্থ্যপ্রণ ব্যবস্থা ছিল—

*গ্রীষ্ম িষ্ম অক্লান্ত দিবা-নিদ্রা বাহ হানিকর বটে
কারণ চরক বর্ণিতছেন—গ্রীষ্ম বর্ষে কলেবু দিবা স্বপ্ন
প্রকৃপক। তাবপ্রকাশকার ও মুক্ত বসেন যে অশ্রমের পর
অন্তত ১৮ মিনিটকাল স্বাভাবিক ভাবে বসিয়া তৎপরে
অন্তত একশত গুরু ধ্যান করিয়া পার্শ্বার্থ পরন করিয়ে।
তাবপ্রকাশ করে এক অক্লান্ত বর্ণিতছেন যে, স্বাভাবিক করিয়া

আমাদের পূর্বরীত্যুযায়ী কাজ কবিরাব সময় নিদ্রেশ
বিধিটি। ব্রহ্মাণ্ডে ১৬ ১৬ ১৬ ১৬ পর্যন্ত
আমাদের কোন নির্দিষ্ট কায় নাই। আমাদের কায়ের
সময় সাড়ে দশটা হইতে পাঁচটা পর্যন্ত। ইহা ছে
দেখা কোচ পা টলুন সমস্ত হইতে পক্ষে কুহেলিকা
সমাক্ষর ই ৭ ৩ ৫ টার পক্ষে যাতায়াত করা
কষ্টকর হইতে পারে। গীষ্ম িষ্ম দেশে আসিয়াও কোট
প্যাটালুন বিডমি ৩ ১ ১৩৩৩ ক ব্যাপক
এমনো দিগদ সেব যাত্রে বা কল ১৭৩ তাদল
স্বাস্থ্যবিধি। ৮ ক য আশ্রমে গ ১৩৩ হইলে
এতে ৬০৩ ৮ ১৭ ক বিবাব ১ ৩ ১৭ অল্প
লোকেবই ইয়া ১৬। কাক্ষে গ রা ১২টা
হতে পব দিবস ১৩ ১৬ পর্যন্ত। বাবা ১৩টা
অন্তত কিতে ৩১। এতক্ষণ অ ক ১৬ ক বটকব
বলিয়া অনেক রাগে স্বভাভাভ কবিয়া থাকেন।
এান বার্ষিক িষ্মাদিব ব্যব ১ ১৬ ১৩ হই।
। ডিয়ারে এবং ফল আচার জিনিষটি ১ ১৭৩
চপ কাচলে মাছ মা ১ ১৭ ১৬ দিগদ সন্দ রসো মা
এ ১ ১৭ জিজ্ঞাসি ১৭ ১৭ ১৭ পূর্ণ িষ্মাদি ১৭।
পর্যবসিত হইয়াছে। ১ ১৭ ১৭ ১৭ ক ১৭ ১৭
সময়ে টি ১৭ কবিরাব সময়। ব্যক্তি ১ ১৭
আশ্রমে ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
বেলা ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
কুধাব ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
তাহাব ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
বাড়ীতে আসিয়া জলযোগ এবং বাহি ১৭ ১৭ টর পুনবার
আহার করে। এই সময়ের তালিকাটি ১৭ ১৭
ব ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭

তৎপরাৎ অল্পকালের জন্য পরন (অবশ্য নিদ্রা নহে) করিলে পরের
পুত্র হয় বধা ত্রুণপবিত সন্দ পরানত ত পুত্রতা। এই
পুত্রতার অর্থ সন্তান না তৎ

করেন এবং “সক্‌ড়ী ‘সক্‌ড়ী করিয়া উদ্‌যাত্ত’ করিয়া
তুলন। এটা কি গোড়ামী না মুখতা? এটা হুঁসর
কিছুই নহে।

খাহারা জীবগুণতত্ত্ব বা ব্যাক্টেরিওলজী জানেন
খাহারা সকলেই স্বীকার করিবেন যে আহার্য সামগ্রীর
কাঁ মাছ পাইলেই ব্যাধি জীবগুণ অসম্ভবকপে বশরূপ
লাভ করিতে থাকে এবং আহার্য জিনিষের অবাধ
নানাকণ সংক্রামক ব্যাধি ব্যাপ্তিলাভ করে। ইচ্ছা
প্রকৃত হিন্দু যাঁহায় তাহাবন্দন প্রভৃতি গণন করে
না যথা তথা পশুজাতকেনে আপত্তি করেন এবং
সক্‌ড়ী সক্‌ড়ী বলিয়া অস্থির হইয়া পড়েন।

সকল ভোজ্য সত্ত্ব বৃক্ষা আহার করা চলে (যেমন
ফল) হিন্দু সে সকল ভোজ্য যথেনে সেখানে গণন
করিয়া থাকেন। লুচি ও সন্দেশের চলনটা বস্ত্রপান
গুণের কিন্তু ভাতটা বহু কালের চন্দন। ভাত বুইয়া
আহার করা চলে না বলিয়া হিন্দু যেখানে সেখানে
অন্নগণন করেন না।

হিন্দু বা বলেন ত্রয়ো লবণ দিয়া পান করিলে গো মাংস
ভক্ষণ করার তুল্য হয়। অনেকের অভ্যাস আছে—তবে
ভাত মাখিয়া খাইতে খাইতে মাছ বা তবকারী টাকনা
দিয়া খায়। এরকম করিলে ত্রয়ো লবণ দিয়া পান করার
তুল্য হয়। একত্র ত্রয়ো ও মাংস ভক্ষণে ব নিষেধের
হুও এই। অনেকে এ সকল কথাগুলি গোড়ামী
ও বোকারী দষ্টান্ত বলিয়া উড়াইয়া দেন। কিন্তু আজ
পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্র মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করিতেছেন
যে লবণসংযোগে ত্রয়ো পবিপাক ক্রিয়া ভাল হইতে
পারে না। অতএব এখন ডাক্তার নিশ্চয়ই বুঝিলাম
যে হিন্দুরা লবণসংযোগে ত্রয়ো ব্যবহার নিষেধ কবিয়া
করিয়া বুদ্ধিসঙ্গত কায করিয়াছিলেন।

হিন্দুরা মৃতদেহের সংস্কার করিয়া থাকে।—অপবাসের

জাতিরা প্রোথিত করেন। সংস্কার করাই সর্কাপেক্ষা
শাস্ত্রানুযায়িত বিধি। অগ্নিসংযোগে মৃতদেহস্থ বাবৎ
রোগবীজ ও জীবাণু ধ্বংসপ্রাপ্ত হয় প্রোথিত করিলে
তাহার কলে অনেকটা জমী ও তদুর্দ্ধ্ব বায়ু দূষিত হইয়া
থাকে। তবে প্রবন্ধে মূল ও সংস্কার শিত্ত মর্মে
এতদভ্যন্তরে পুত্রিমা সেনিকার ব্যবস্থা তত অস্বাস্থ্যকর
না যে যেহেতু এ তদুর্দ্ধ্ব ই সক্রামক বাগতটে হইবার
সম্ভাবনা কম।

বর্তমান সময়ে উজ্জৈনিকস বলিয়া একটি বাক্যের
সৃষ্টি হইয়াছে। টোরা পণ্য এই—স্ট্রুট দই ও
পনির বরসে দস্তানা দি হ ল তাহার বোনা স্বাস্থ্য ও
মেধা লইয়া ভয়গ্রস্ত করে। এই কথাটির অলোচনা
অপর একদিন করিবাব ক্ষেত্র বহিল। কিন্তু হিন্দুরা
এ বিষয়ে যুব মনোযোগী ছিলো। তাহা অস্বীকার
করিবার দায় নাই। হিন্দুদিগের মধ্যে সে ধারণা আছে
যে অষ্টম গার্ভের সম্মান হটলেই রুটি হয় বোধ হয় সেই
ধারা ঐ উজ্জৈনিকদেরই সাম্রাজ্য দিতেছে।

এই প্রবন্ধে স্তম্ভ ২ চারিটি বিষয় লইয়া আমি
হজিত করা হিসাবে কথা বলিয়াছি। তাহাদিগের মধ্যে
কে নও একটি বিষয়ে অনেক কথা বলা চলে। যেমন
বর্তমানকালে অস্বস্ত কলিকাতার ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে
Brain food বলিয়া একটা মন্ত্র আকাজ্ঞা প্রকট
হইয়াছে তাহার কারণ বাক্যটি বিলাতী ঔষধের
বিজ্ঞাপন। এ সম্বন্ধ বীজিত আলোচনা করিলে বড়
এবন্ধ চায়া পড়ে—অষ্টম মাস মত হিন্দুরা বহু বর্ষ পূর্বে
ঠিক করিয়া রাখিয়াছেন যে মৃতদেহ সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট
Brain food। এই প্রবন্ধে সাবল চিন্তাশীল মনীষীরা
রতভোজন করিতেন তা সেব প্রবন্ধ লালারিত
হইতেন না।

[শ্রীবলাহ দে শৰ্মা]

ভাবা রস মন আশ্রয় যব বীণময়রসাম্বনের
আদিভূত। এ তত্ত্ব রূপে ত্রিদেবত্বের
আকারের গ্রন্থ চরিত্রাবলী এবং স্বরূপ এমন পরিব্রজ্য
রক্ষা করা হয়। যাহা। দ্বি-ভাষা হইয়া
অন্যভাষার অন্তর্গত। এ যাহা হইয়া অনাচারের ভাষা
অর্থান্বিত। যাহা হইয়া। স্বপাক বস্তু
তাহা হইয়া। যাহা হইয়া। যাহা হইয়া।
যাহা হইয়া। যাহা হইয়া। যাহা হইয়া।
যাহা হইয়া। যাহা হইয়া। যাহা হইয়া।
যাহা হইয়া। যাহা হইয়া। যাহা হইয়া।

এমন ন ১১। ১৬ । ন চিদ্র দ্বাশ্রা ৩ আ।
অক্ষ = ছি।। ১। ১৬ । ১। ১৬ । ১। ১৬ । ১। ১৬ ।
সজ্জামক ব্যাপিব ১।। ১। ১৬ । ১। ১৬ । ১। ১৬ ।
অকালমুতা ছি।। ১। ১৬ । ১। ১৬ । ১। ১৬ ।

কাল বিবরণ : ৩ ঘণ্টা । শিক্ষা প্রতিষ্ঠানকে
সঙ্গীর্ণতা বশিষ্ঠা সদাচারকে কুসংসার বশিষ্ঠা
করিয়াছে । অধিকাংশ ঘর নিশেষত যত্নাদেব অবস্থা
একটি স্বচ্ছ এবং যাহা বা বাগরিক জীবন পাপন করেন
উত্থাদেব বালাঘবে পাচক প্রবেশ করিয়াছে । মা বোন
দ্বী কল্প্য আব না বন না পিতা আসেন না পাপিতে
কো ১১ ৩ কো ১১ ৫ কে বা অর্থনা এবং কেহ কেহ বা
বিবাক্ত প্রকাশ্য ক বরা পাকন

স্বাধীন বিজ্ঞান প্রক্রিয়ামেয় ছিল না—যদি না এ
উদাৰতা এৰ সাগাবাদেৰ ফাল জাতীয় জীবন ধৰ সেব
পথে ছটি

৭ হাঁচা বিসকা অ যৌধ স্বজ নব দার্প জীবনেন জগ
কাম্বলনোবাকো শি গগবানেন কাছে পা নি কবেন
জীহা কত প্রকাষ শুদ্ধ অ । নাসিন । জাভা সজ্জেষ্ট
অহু ময় । কিছু হাচা বাধুনিগিবি চাকুই করিবে—
আ গনব তাপে নাদা হাচা চুর্ভাগা বলিয়া মনে

কবিবে তাহাদের শুচি শব্দ শ্রুতি লক্ষ্য থাকিতেই
পারে না। অনেক কেরানী অফিসে বড়সাহেবকে
দশ বিশটী সেলাম করিলেও বাহিরে আসিয়া বলে
পালা কি পাঞ্জী। চাকর বাধুনিও তাহাই করে
তাহাবা তাহাদেব কাজকে একটী বিডঘনা ভাবিয়া
নিতান্ত অশ্রদ্ধায় অনাচারে বাধিয়া দেহ। এই অশ্রদ্ধার
কাবাও বড়িগছে। শনী দরিসের বৈষম্যই এই
বিষের উৎস। স্নেহ যেখানে নাই সেবা সেখানে
হয় না। সেবার তাব যাহাব ম্যে নাই তাহতে
পবিত্রতা থাকিতেই পারে না।

মাত্র একটা ঘটনাব উল্লেখ করিয়া দেখাইব—
বাজাবের কেনা খাবারে নৃধুনির রান্নার আমবা নিত্যই
কি বিষ খাইতেছি।

গত পৌষ মাসে এক জজ সাং বেং বাড়ীতে
আহাব চাকর কয়েকখানি পাউরুটি শইয়া বাসিতেছিল।
দেবিশ্যাম তাহার সঙ্গি হইয়াছে সে নাক ঝাঙ্কিল
এবং সেই হাত পাউরুটি ঢাকা দেওয়া কাপড়ের
অসঙ্কেতে মুছিয়া ফেলিল। ডাবিশ্যাম—শিক্ষিত
স্বাস্থ্যপূর্ণ জজ বাহাদুর এই ভৃত্যের নিষ্টি ন অন্নান বদনে
আহাব কবিরেন। কেন? সভ্যতার খাতিরে।
একটু লক্ষ্য করিলে প্রায় প্রত্যেক পাচক ও ভৃত্যের
কার্য্যে এই প্রকার অনাচার লক্ষিত হইবে।

মা এমন পারেন ? তব্বী কভা ক্রী — কোন আত্মীয়া
 ক্রীশোক ? কাহার দ্বারা এমন পৈশাচিক ব্যবহার
 সম্ভব ? অথচ আমবা পাচক রাখিব; কেন না আমরা
 যে সভ্য ও সাম্রাজ্যবাদী। ইহাব বিদ্বত্ত আলোচনা
 আজ থাক।

কথা উঠিছে—দ্রীলোক বাথিবে কেন ? রত্নন হের
কাথ্য।' বেকা: কথা—দ্রীলোককে দিগা বাথাইতে চাতি
না। কিন্তু তাঁর প্রেহ চাই—ইহা ত সত্য ? কিন্তু এ প্রেহ

কেমন করিয় পাইব? সেহ—সেবার মধ্য দিয়া
অভিব্যক্ত হয়। রোগের সময় কপাল টিপিয়া দেওয়া
মুখে আদর করাই কেবল সেবা নয়,—খাওয়ান
একটা শ্রেষ্ঠ সেবা। ভোজনের মধ্য দিয়া আমরা
জীবন লাভ করি। বাহার দ্বারা জীবন স্তম্ভ সজীবিত
হয় তাহা কি পরম সেবা নহে? তাহা কি হীন
কার্য? কিন্তু রানী জাতি এই জন্তই সাগ্রহে—
ধর্মকার্য বলিয়া নাহীন একটা গুণ বিহুতি বলিয়া—

জগদ্ধাত্রীর মন রন্ধনশালে গিয়া আমাদের অমৃত
যোগাইভেন।

বন্ধন—পাচক বী —সামা—ভুচিভা এ সম্বন্ধে
অনেক আলোচনা করিবার রহিয়াছে। শীবে বীরে
তাহা পাঠক বর্ণনব গোচর করিব। আজিকার শেষ
কথা—বন্ধন আবাব ভুচিভা ও সন্ধীর্ণতা কিরিয়া
আসিল জাতিব জীবনী শক্তিও আব একটু কিরিয়া
আসিবে।

বঙ্গের কোঠা

[শ্রীমৎবেন্দ্রামাহন বস]

বড় ঋতুব মাধ্য বসন্ত ঋতুই সর্বাঙ্গপেক্ষা মনোহর ও
শীর্ষস্থানীয় রূপ পবিগণিত। কিন্তু ঋতুবাস্তব—মহুয়া
গো মীন প্রভৃতির পক্ষ বসন্তের স্বরূপ। বসন্ত
বসন্তকালে প্রভিবৎসর কত শত জীব যে বসন্তরোগে
আক্রান্ত হইয়া ইহলীলা পরিত্যাগ করে তাহার ইয়ত্তা
নাই। এই মারাত্মক ব্যাধি বসন্তকালে অধিকতর
প্রাক্তর্যব হয় বলিয়া ইহাকে বাক্সালা ভাবার বসন্তবোগ
কহে। স্থান ও জাতি তেদে বসন্তবোগ বহু নামে
প্রখ্যাত। বখা—ব্রোহ্মই প্রদেশে পিচিনো মাস্তাজ
বিভাগে—পেন্না, উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে—চেচক পাঞ্জাবে
—মন্দরতা মাতা বারানসীতে—ভবানী মুলতানে—
বাবা এলাহাবাদে—দেবী সাওতাল পরগণায়—
জগদম্বা ছোট নাগপুরে—গোটা উড়িষ্যায়—ঠাকুবাণী
আসামে—পীড়ক কুচবিহারে—শাতলা চট্টগ্রামে—বড়
পীড়া ইত্যাদি

একটি বিষয়ই আছে যে বসন্তবোগ প্রথম উদ্ভূত
হইতে মহুয়া শরীবে পরিচালিত হইয়াছিল। কিন্তু
এই রোগ সর্বাঙ্গে কোথায় কি প্রকারে প্রকাশিত হয়
তাহার কোন নিশ্চিত সিদ্ধান্ত অতাপি কেহ করিতে
পারেন নাই। অনেকই বলেন যে, ভারতবর্ষ এই

পীড়ার উৎপত্তি স্থান। এব ভারতভূমি হইতেই ইহা অল্প
দেশে সম্প্রসারিত হইয়াছে। ভারতবর্ষ সমস্ত
পরিমাণেচনা কবিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে পুরাকালে
বসন্তের অধিকারী দেবী মহাবাক্ত নহেনেব পুত্রাণি যন্তে
জন্মগহণ কবিতা এব বজ্র শীতল কালীন কুণ্ড হইতে
আবিত্ততা হইয়া শাতলা নাম ধারণ পূর্বক প্রথমে
মন্ত্রাধিপতি বিবাট বাজ সমীপে উপস্থিত হন। তৎপরে
বৃন্দাবন মথুরা বাবাসী গয়া প্রভৃতি তীর্থস্থান পর্যটন
করেন। তহা গোরাণিক স্ত্রে গণিত হইলেও
জামিতে পারা যায় যে পীঠাঙ্কন প্রায় তই হাজার
বৎসর পূর্ব হইতে বসন্ত রোগ ভারতবাসীকে উপর দ্বী
আধিপত্য বিস্তার করিয়া আসিতেছে। এতদ্ব্যতীত
পুরাকালে পীঠাদেবীর মন্দির প্রতিষ্ঠা ও অর্চনাদি বহু
সমারোহের সহিত সম্পাদিত হইত এবং মাতার
অর্চকগণ ইন্ অকিউলেশন্ বা নৃনাহর্যাদান দ্বারা
মানবজাতিকে স্বাভাবিক বসন্ত হইতে রক্ষা করিবার
চেষ্টা করিতেন তাহারও বহু প্রমাণ পাওয়া যায়।

চীনেদেশে বসন্তরোগ অনান ভিন হাজার বৎসর
পূর্ব হইতে সুপরিচিত। আববদেশে মন্দারদ্বার জন্ম
বৎসরে অর্থাৎ ৫৬৩ খ রাজপ্রতিনিধি এত্র ও তাঁহার

অবীনহু একদল রাবিসিনিয়ান গৈন্ত মকী নগর আক্রমণ করিতে গিয়া ঠাহারা সহসা এই পৌড়ার আক্রান্ত ও বিপর্যস্ত হইয়া অবশেষে প্রাণ লইয়া পলায়ন করিয়া ছিল। আফ্রিকা সর্বত্র অনেকে অশ্রুমান করেন যে কাক্রিগণ যখন অতি সহজে এই রোগাক্রান্ত হয় তখন আফ্রিকা দেশ বোধ হয় হ'বোগের আকব স্থান। অবশ্য ইহা কতদূর সত্যিসত্য তাতা বলা যায় না। তবে অতি প্রাচীনকাল হইতে ব্যবসায় বাণিজ্য উপলক্ষে ভারতবর্ষের সহিত আফ্রিকার যথেষ্ট সম্বন্ধ থাকায় এই রোগ ভাবতভূমি হইতে উক্ত স্থানে গাইতে পাবে। ইংলণ্ডে ১৬৬৬ বাধাযাদর অবসানে এবং আমেরিকার চতুর্দশ শতাব্দীতে এই বোগ দেখা দিয়াছিল।

বসন্তরোগেব রক্ত হইতে মুক্তিলাভেব জন্য এতাব্দ কাল বহু উপায় উদ্ভাবিত হইয়াছে ও হইতেছে কিন্তু পরিভ্রমের বিষয় যে কলিকাতা সহস্রক এখনও নতুন নতুন দষ্ট হইয়া থাকে। ইন্ অকিউলেনস্ বা নু মস্ব্যামান অর্থাৎ বসন্ত বীজ শরীরের মধ্যে প্রবেশ কবাইয়া মৃত্ত বসন্তোৎপাদন দ্বারা ভবিষ্যতে বোগের মারাত্মকতা নিবারণ প্রথা ভারতবর্ষ চীন, মিয়া তাতার আবিসিনিয়া প্রভৃতি দেশে বহুকালাবধি প্রচলিত ছিল তবে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে বিভিন্ন প্রণালী অবশ্যিত হইত। পূর্বে ভারত বর্ষে শীতশাসনের পূজাবিগণ নিয়মিত সময়ে প্রাগে প্রমে ন রে নগরে পবিত্রমণ্ডলক টীকাগ্রগণাভিষা নব নারীকে একমাস কাশ হৃদ্য নবনী মাংস ইত্যাদি ভোজনে বিবত কবিয়া একখানি পবিত্র রক্তবস্ত্র দ্বারা ভূজবর উত্তমরূপে মাঙ্কন ও কবপুষ্ক অসুষ্ঠ এবং উচ্ছন্নীক মধ্যবর্তী স্থানে ঈষৎ ক্ষত উৎপাদন পূর্বক ভূজবি বসন্তের পু। ও গঙ্গাজল মিশ্রিত কার্পাস বন্ধনে এবং ময়াদি পাঠে নু মস্ব্যামান কাব্য সমাধা কবিতেন। অত পরলোকে রোগপ্রাপ্ত ব্যক্তিব শবীবহু বিধ ঈষৎ লইয়া নিজেব শবীবের বস্ত্রেব সহিত মিশাইয়া দিত। এই প্রথাকে পোকে বাঙ্গালা টীকা দেওয়া বলিত।

আরব দেশে কেবল হস্তেব উপরিউক্ত স্থানে আবিসিনিয়ান উচ্ছন্ন এবং আঙ্গার বাহর উপরিভাগে

টীকা দিত। সহস্র বৎসর পূর্বে কেবল আরব দেশীয় সূত্রসিক চিকিৎসক আবুবীর মহম্মদ রাজিস ব্যতীত এসিয়ার অপর কেহ ভালরূপ চিকিৎসা জানিতেন না। তিনি রোগ প্রশমন জন্য রক্ত মোক্ষন করিতেন এবং পৌড়ার ভিন্ন ভিন্ন অবস্থার আভ্যন্তরিক ও বাহ্যিক ঔষধাদি দিচ্চেন এবং রোগীকে সবল রাখিবার নিমিত্ত নানাবিধ ভবন পথাদির ব্যবস্থাও করিতেন। চীনদেশে পুংগ পরিবর্তে গুটিকার শুষ্ক কক্ষ নাসাপরি স্থাপন কবিত। দটল্যাণ্ডের হাইল্যাণ্ডের শিশুদিগকে বসন্তবোগীর সহিত এক শয্যাশয়ন করাইয়া রাখিত অথবা শিশুদিগের হস্তে বসন্তের পুং মিশ্রিত পশমী শতা জড়াইয়া দিত। ওয়েলস দেশে বসন্তের শুষ্ক বন্ধ ক্রয় কবিয়া রক্ত বা পদের কোমল স্থানোপরি গর্ধন করিত। চডরোপে সমুদ্রা শতাব্দীর শেষভাগে প্রণিতনামা চিকিৎসক সিডেনহামেব বন্ধিমত্তাব বসন্তবোগীব চিকিৎসা প্রাণী ক্রমশ উৎকর্ষ লাভ কবিয়াছিল। তৎপূর্বে সংসারভ্যাগী পুত্ৰাঙ্গাগণের বোগ নিরাময় কব। ক্ষমতা এবং সংসারভ্যাগিনী ধর্ম পবায়ণা মহিলাদিগেব মন্ত্রপুত কবচ এতদুত্তরের প্র ত সাধাবণের অকপট তত্ত্ব ও বিশ্বাস ছিল। বসন্ত দিদি বিক্রম প্রথা সর্বত্র ভাবতেই আবশ্য হয় কিন্তু জানিতে পাবা যায় যে এই নিয়ম কেবল ভাবতবর্ষেই নিবন্ধ ছিল না উত্তর আমেরিকা এবং ইউরোপেব পশ্চিম ও দক্ষিণ বিভাগেও প্রচলিত ছিল।

ভ্যাকসিনেসন বা গো মস্ব্যামানে অর্থাৎ গোবীজে টীকা দিয়া রীবেক স্বাভাবিক বসন্তবোগ হইতে বক্ষা কবিবাব নিয়মও এদেশে অশ্রুতপূর্বক নহে। অতীত ভাবতবর্ষে পাবস্তদেশে এবং স্যাডিস্ পর্বত নিবাসী কোন কোন জাতিব মধ্যে প্রচলিত ছিল। ১৭৭৫ খৃ হইতে ইংলণ্ডেব সূত্রসিক ডাক্তার এডওয়ার্ড জেনার গে বসন্ত বিষয়ে গভীর গবেষণা ও পরীক্ষালব্ধ প্রভূত জ্ঞানার্জন করিয়া ১৭৯৬ খৃ গো বসন্তের বীজ লইয়া মানব শরীরে টীকা দিবার প্রথা আবিষ্কার করেন। ১৭৯৮ খৃ ইহার তথ্য বিষয়ে একখানি পুস্তক প্রকাশ

করেন। ১৮২ খৃস্টিতে ইংলণ্ডীয় পালিমায়েন্ট হইতে দেড়লক্ষ টাকা এবং ১৮৭৭ খৃস্টিতে তিন লক্ষ টাকা পালিমায়েন্ট প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। অনন্তর গবর্ণমেন্ট ক্রমে নূ-মন্তর্যাধানে নিবারণ ও গো মন্তর্যাধানে প্রচলন জরুরি প্রায়স কবেন। ১৮৫৬ খৃস্টিতে গবর্ণমেন্ট এ সম্বন্ধে একটি বিধি বহু করেন। কয়েক বৎসর হইতে গবর্ণমেন্টের একে আইন ভারতের প্রায় সর্বত্রই বিধোদিত হওয়ায় এখন কেবল গো মন্তর্যাধান বাতীত ৭ মন্তর্যাধান দেখিতে পাওয়া যায়। গো বীজের টীকা

মুঠা সখা অনেক পরিমাণে হুস হটরাছে বাজালা টীকা অপেক্ষা এই মন্তর্যাধান টীকা সর্বতোভাবে উত্তম ও নিরাপদ। সেই জন্ত আইন দ্বারা বাজালা টীকা এদেশে বহু করা হয়। টীকা দিলে বসন্তের অক্রমণ হইতে বহু পারিবার সম্ভাবনা থাকে। টীকা দেওয়া সম্বন্ধে যদি বসন্ত হয় ৭ টীতেও দেখা যায়) তাহাতে প্রাণের অক্ষয় প্রায় থাকে না। কিন্তু ইংরাজী টীকাতে জন্ম মাত্র শরীরে দীর্ঘকাল স্থায়ী হইয়া সেজন্য মনোমধ্যে টীকা ৭ মন্তর্যাধানক।

জন্ম-বহুতা

(গত ১৮৩২ সংখ্যায় প্রকাশিত নং ৭৭)

গর্ভাধান।

পুরুষের জনন যন্ত্র সমস্ত হইতে শুক্র উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইহা মুখ বা অণ্ডাকায় আয়নাশী মধ্য গতি (Prostate gland) বীজাণু (Vesicular Seminalis) কাউপার গ্রন্থি

শুক্র।

এবং মূত্রনালী (Urethra)

সম্মিলিত গ্রন্থিসমূহ নিগত বৃষিক্রমসমূহ বসন্ত মিশ্রণ সমস্ত। নী সন্তোপের ফল প্রতিবাবে পুরুষ বসন্তধানি রেত পাত বা শুক্র স্থান হয় অবস্থা বিবেচ্যে তাহার পরিমাণে ভারতম্য দেখিতে পাওয়া যায়। নির্গত শুক্র গাঢ় চটচটে বর্ণগীন কিন্তু ইহার অভ্যন্তর দুইভাগে বিভাজিত প্রতিকলিত হইতে দেখা যায়। গোটে উপর পুরুষদিগের শুক্র দেখিতে ভারতর কেনেব জায়। শুক্রের গন্ধ অতি অদৃষ্ট উহা কাহারো বাসনামেব চাহ কাহারো বা করাভেব দ্বারা সন্তোপের অস্থির গন্ধের জায়। আশ্রয় নালী মধ্য গ্রন্থি (Prostate) হইতে একপ্রকার অতি সূক্ষ্ম বীজাণুপুঞ্জ শুক্র-মধ্যে অবস্থান হেতু উহার গন্ধ

একপ্রকার হয়। শুক্রের গন্ধের কারণ সম্বন্ধে মতভেদ আছে। কেহ কেহ বলেন মুখ হইতে শুক্র একপ্রকার গন্ধযুক্ত হয়। শুক্রের alkalinity) কারণে আয়নাশী মধ্য গতি নিম্নত বাসন মস্তক বসন্ত বসন্ত প্রাপ্তি বসন্ত অত্যন্ত অসম্মান কবিয়া থাকেন। বীজাণু গাঢ় নির্গত বসন্তের সংমিলন ৭ কব বর্ণের উৎপত্তি ঘটে এবং কাউপার গ্রন্থিসমূহ হইতে নির্গত বসন্তের সংমিলন বসন্ত আঠাব জায় চটচটে হয়। শুক্র অনেকক্ষণ বা ৭ সন্তোপ অবস্থায় থাকিলে আবগত বসন্ত হইয়া যায় এবং উহার আঠাব জায় চটচটে ভাবও জায় থাকে না।

অনুগীক্ষণ যন্ত্র (Microscope) সাহায্যে শুক্র পরীক্ষা কবিলে তদ্রূপ পু বীজাণুপুঞ্জ এবং মূত্রনালী ও প্রাপ্ত হইতে নির্গত (granules cells and epithelia) নানাবিধ কনিকা কোষ। এবং শুক্র শুক্রসমূহ দেখিতে পাওয়া যায়। প্রত্যেক পু বীজাণু বসন্ত দেহের মস্তক মধ্যভাগ এবং পুচ্ছ এই তিনটি অংশ আছে। শুক্রের বীজাণুর দ্বারা উহার সন্তোপোৎপাদিকা শক্তিব পণ্ডিত পাওয়া যায়। বীজাণুদিত হইয়া

অল্পবীক্ষণ বস্ত্রে পরীক্ষা করিলে দেখা যায় যে পুংবীজাণু
তিনি পুচ্ছ সঞ্চালন পূর্বক তদ্ব্যবধি বিচরণ করিতেছে।
যদি পূর্বক বীজ্য কোন পাত্রাধো বান্ধিয়া দিলে ৪৮
ঘণ্টা পবেও এটি বীজ গুলিকে জীবিত দেখিলে
পাওয়া যায়। যত্রেণ ও যোনিমালা ইত্যাদি সঙ্গত
সম্পূর্ণ বীজ্যসমূহ মরি। আর। ইত্যাদিগেব দেখে
৪৭ ডিগ্রীর অধিক তাপ প্রদান কবিলে এবং ১৫
ডিগ্রীর ন্যূনতম প্রয়োগ কবিলে ইহা মরিয়া যায়।
বৈজ্ঞানিক (Dührssen) ভবপেন সাড়ে তিন সপ্তাহ
পবে রমণীদিগের জনন বহুসমূহেব মধ্যে সজীব ও সচল
বীজাণু সমূহ দেখিয়াছেন। কালঃ সম্প্রদায় এক
ঘণ্টার মধ্যেই বীজ্যসমূহ কেবাবে গাম্ভীর্যহীন
হইয়া থাকে।

শুক্র জল অপেক্ষা ভারী এবং উষ্ণ জল ও অম্লবস
সমূহে (acids) অক্ষাতিভাবে মিশিয়া যায় এবং সুবাসার
(Alcohol) স্পর্শে ঘনোভূত হয়। জমাট বেধে।
রাসায়নিক ভাঙ্গাঘটনীয় শুক্র বিয়োজন পূর্বক উষ্ণ
যে সকল উপাদান এবং তৎসমূহের পবিমাণ নির্ধারণ
করিয়াছেন নিম্নে তাহাব তালিকা পদত্ব হইল —

জল	পতকবা	২	ভাগ।
জৈব পদার্থ		৬	
মুৎলিষ্ট ফ স্ট		৩	
সোডিয়াম ক্লোরাইড (লবণ)		১	

ইহা জানা কথা যে পুং বীজাণু ও স্ত্রী অণু
মিলিত হইয়া গর্ভমধ্যে জন্ম সঞ্চার হয়। কিন্তু পুরুষ
স্ত্রী সহবাস করিলেই নাবীব অণু (ovum) সহিত
গর্ভাধান।

পুরুষের বীজ্যগত বীজাণু মিলিয়া
নারীর গর্ভ সঞ্চার হয় না। পুরুষ
স্ত্রী সহবাস করিলে অন্তঃস্থ শুক্রের সহিত অসংখ্য বীজাণু
নির্গত হয় বটে। কিন্তু নারীদিগেব অণু অতি অল্প
সংখ্যায় নির্গত হইয়া থাকে — তাহাও আবার ঋতু
ক্ৰমেক দিন পর্যন্ত সন্তোজ কার্যকর থাকে। প্রতিমাসে
রমণীদিগের অণু গুলোব হতে দুই তিনটির অধিক
অণু কখনও বাহির হয় না। বলা বাহুল্য, রতি

স্বপ্ন সন্তোজের সময় পুরুষদিগের শুক্রের সহিত বীজাণু
নিগত হইয়া থাকে। কিন্তু রমণীদিগের অণু
কামকেলির সময় বাহির হয় না। সুতরাং অবস্থা
এব অল্পকাল না হইলে গর্ভাধান সম্ভবপর নহে।
মাত্রেসেব ইচ্ছা বা অনিচ্ছাব সহিত গর্ভাধানের কোনও
সংসর্গ নাই।

পুরুষের বীজ্য স্ত্রীসন্তোজকালে অন্তঃস্থ স্ত্রীসংযোগ
নাবীব যোনি নালীর (vaginal passage) * মধ্যে
প্রবেশ কবে। পুরুষের একটু
গর্ভাধানের দীর্ঘ ও বীজ্য যুব যোগ পড়িলে
স্থান।

সম্ভবতঃ উষ্ণ গর্ভগ্রীবায় গিয়া
(Cervix) লাগে। বীজ্য মধ্যস্থ বীজাণু তথা হইতে
গর্ভের ভিতর গিয়া স্ত্রী অণুগুর সহিত মিলিত হইলে গর্ভ
উৎপাদন হইতে পাবে কিন্তু কোথায় কি অবস্থায় নারীর
অণুগুর সহিত পুরুষের বীজাণুর সঙ্গমন ঘটে তাহা
অজ্ঞাপি কেহ সম্পূর্ণ নিভুল বিখ্যাসযোগ্যভাবে নির্ণয়
কবিতে পারেন নাই। বৈজ্ঞানিকদিগের অভিমত এই
যে নাবীদিগেব কামোদ্দীপনের কালে তাহাঃদিগেব গর্ভমুখ
বা জরায়ু মুখ প্রসারিত হইয়া পড়ে। পুরুষের শুক্র
এখানে জড়ই নাকি—স্থানীয় নাড়ীসমূহের (Nerve)
উত্তেজনা কলে নরপ ব্যাপার ঘটয়া থাকে। সুতরাং
কতকটা বীজ্য পুংবীজাণু সমেত গর্ভ মধ্যে ঢলিয়া
যায়। আবার কেহ কেহ বলেন বীজ্য যোনি নালিতে
গর্ভ গীবার সন্নিকটে পতিত হইলে ৫তকগুলি পুং
বীজাণু পুচ্ছ সঞ্চালনের দ্বারা ব্যাঙটির মত অগ্রসর
হইয়া গর্ভমুখ দিয়া গর্ভাধানের মধ্যে প্রবেশ করে।
বীজাণুগুণ জরায়ু মধ্যে প্রবিষ্ট হইলেও উচ্চাঃদিগেব
কৃষিবৎ গতি কান্ত হয় না।

অনেকের ধারণা অণুগুকোষ (ovary)-স্থিত

* পুরুষ ও স্ত্রীদিগের অণুসংযোগের বাস্তবিক গঠন ও ক্রিয়া
সম্বন্ধে সবিশেষ জানিতে হইলে ১৯০১ সালের আদিত মধ্য পাঠ
করা উচিত। নুতন গ্রন্থকরণের দ্বারা ইহা পাঠাইলে ১ পত্র
পাইবেন।

১। চিত্র প্রদত্ত । ২। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া সাধারণতঃ ২৮ দিনে (অর্থাৎ ২ মাস ১
অর্থাৎ কাল মধ্যে) ১ অবস্থা প্রদর্শিত হয় । ৩। দিন দশ (১০ দিন ভুল হিসাব) গর্ভকাল নির্দ্ধারিত
নাটক প্রদত্ত । ৪। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।
৫। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।



১। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।

দশম চিত্র দ্বারা । ১। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।
২। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে । ৩। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।
৪। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে । ৫। গর্ভাশয় গর্ভাশয়ের করিয়া থাকে ।

গর্ভাবস্থা ।

নারীর জগতের গর্ভাবস্থার সঙ্গে সঙ্গেই তার
জগতের আরও এক গভীর দৃষ্টি পূর্ণিষ্ঠার পর্ব উদ্ভাস
পায় । গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ২। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৩। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৪। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৫। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।

গর্ভের স্থানাঙ্ক হস্তে গর্ভাশয়ের শরীরে বহুস্থানের
শিথিল জনন দ্বারা এবং তার আনুষঙ্গিক ব্যক্তির
বিশেষ পরিবর্তন ঘটনা থাকে ।
গর্ভাবস্থায় নির্দিষ্ট সময়ে রক্ত স্রাব না হইলে
প্রধান লোকে উঠাকে গর্ভ লক্ষণ বলিয়া
শারীরিক নির্দেশ করিয়া থাকে । যন্ত্রণা
পরিবর্তন । সুস্থ ও সল নির্দিষ্ট নিয়মে যিনি
বহু স্থান হইয়া । কেন - তাব রক্ত স্রাব বন্ধ হলে
উঠাকে গর্ভাবস্থার লক্ষণ বলিয়াই বুঝিও হইবে ।
৬। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৭। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৮। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৯। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১০। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।

গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ২। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৩। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৪। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৫। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।
গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৬। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৭। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৮। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৯। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১০। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।
গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১১। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১২। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৩। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৪। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৫। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।

প্রাণাতিক উপসর্গ ।

১। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ২। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৩। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৪। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৫। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।
গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৬। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৭। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৮। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ৯। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১০। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।
গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১১। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১২। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৩। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৪। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা । ১৫। গর্ভাবস্থা গর্ভাবস্থা ।

গর্ভাবস্থায় একপ্রকার জীকোলাদিগের ক্রমাগত মুখে
লালানির্গম
— মুখে জল
গত ।
জল উঠিয়া থাকে । ইহাদিগের
মুখনি হস্ত জল অর্থাৎ লাল বড়ই
চট্টাটে, খেতবর্ক এবং ফেনিল ।
সহজে ইহা মুখ হইতে বাহির

হইতে চাহে না অথচ না পরিভ্যাগ করিলেও সোমাস্তি পাওয়া যায় না—বড় বিরক্তি চৈকে।

গর্ভাবস্থায় অনেক রমণীরই নাড়ীস্থলের অসামান্য বা বিশৃঙ্খল ভাব (Nervus derangement) পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। ঐ সময় নাড়ীৰ উত্তেজনা অল্প অধিক হয়। তুচ্ছ কারণে সদয় মন

বিবাদে অবসন্ন হইয়া পড়ে এবং আনন্দস্থ সামান্য কাবল ঘটিশেই আত্মাদের আশ সীমা থাকে না। যাহাদিগেব শবাব তুর্কল নাড়ী মণ্ডল অবস্থাপন্ন একটু অমত্রে তাহাদিগেব গা-তায় চিহ্নিত বা মুকুরোগ হইয়া বিশেষ সম্ভাবন। এই সময়ে রীবেব নানাহানে শিরা ও মা সপেদাসমূহের এককপ বহুদায়ক বেদনা তহবার সম্ভাবনা। তদ্বি গর্ভাবস্থায় গর্ভিনী দিগের ক্ষেপে মেফ জেব পরিবর্তন এব অস্বাভাবিক হওয়া বা স্বাভাবিক। আত্মাব বিবেগে বচিব পবি বহন দেয়া যায় এই সময়ে নানা কাব দব্য হইয়া সাধ তব স্বাভাবিক আত্মায় বমী মে একার থা পাবাব জন্ত বানও আগত কাশ করে। এই সময়ে মে কপ দ্য বাউবাব জন্ত তহাব বা গগত দেয়া যায়।

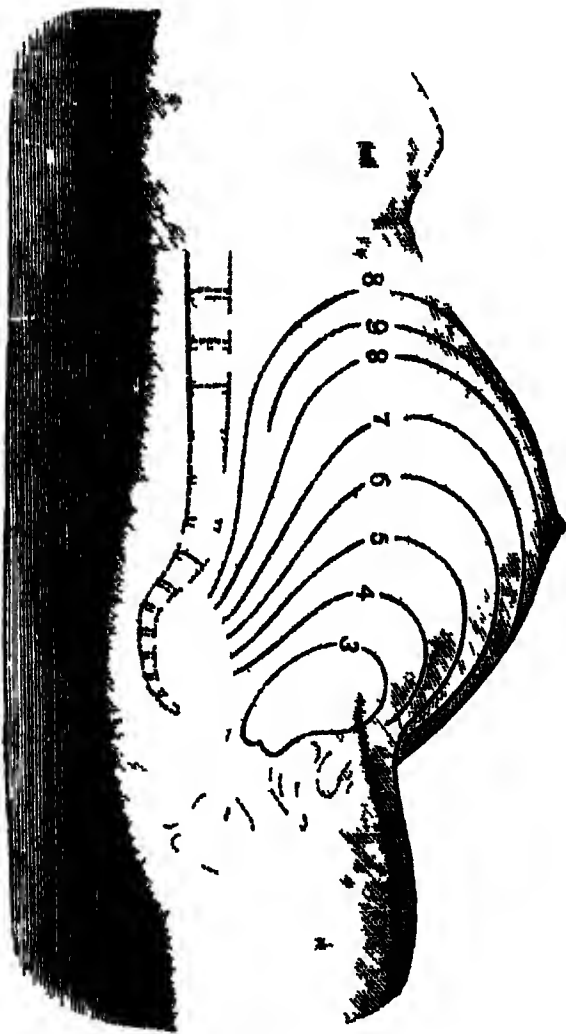
গর্ভসন্ধাবের পব কয়েব সপাহ মে গর্ভিনী স্তন যুগলে অল্প অল্প ভাবে ধিকবে। দ্বিতীয় মাসেব মেসে বাহিবেব লোকেও স্তনযুগলেব বৃদ্ধি লক্ষ্য করিতে পাবে। মেসে সময় হলে স্তনযুগলের আকার ও পুৰিসর বৃদ্ধি পাইতে থাকে এব ক্রমশ বচয়ুগল কঠিন ও প্রতিবহল হইয়া উঠে। স্তনযুগলের আকার বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে চর্মেব নিয়ম শিরা ধমনীসমূহ পৃষ্ট হইয়া উঠে ইহাতে গোরানী বদীদিগের চর্ম মস্তুরের ভাব চিকণ তুচ্ছবল হয়। স্তন্যেব আকার বৃদ্ধি হেতু চর্মের এককপ ঢাপ লাগে মে স্তন মস্তুরের উপর বৈতবর্ণ উজ্জল দেখাসমূহ দেখিতে পাওয়া যায়। তৃতীয় মাসের পর স্তনের অগ্রভাগে টিপিলে অল্প অল্প চর্মে বাহির হয়।

প্রথম প্রথম এই চর্মে বেশ বহু থাকে কিন্তু গর্ভ বত পরিণত অবস্থা প্রাপ্ত হইতে থাকে এই চর্মের বর্ণ তত গাঢ় হইতে থাকে। স্তনের মে সকল গর্ভসন্ধাবের পরিবর্তন ঘটয়া থাকে তাহার মধ্যে স্তনযুগলের চারি পাশস্থ স্থানের (areola) পরিবর্তন বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। এই সময়ে স্তনের পৃষ্ঠ উন্নত এবং কঠিন হইয়া উঠে এবং উহার চারি পাশস্থ স্থানের বর্ণ ধূসর হইতে মসীময় হইয়া থাকে। চ মাসের সময় স্তনযুগলের চারি পাশস্থ স্থান ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গোলা গোল বোব দ্বারা আকীর্ণ হয় এব চর্মেব স্পর্শাবা ঘটে। চর্মেব প্রদেশের পব এক ইঞ্চির অধিক স্থান ব্যাপিয়া একটি বৃত্ত দেখিতে পাওয়া যায় এই বৃত্তটি কতকাংশেও চর্মের অলকা তিলকাব মত ছোট ছোট বৈতাত বিন্দু সন্ধের দ্বারা সমাকীর্ণ হইয়া থাকে। প্রথম মাসেই এই বৃত্তের চর্মেব হ্রাস হয় এবং ইহা গ-সন্ধাবের একটি বিশিষ্ট লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত।

গ সন্ধাবের মে উদর প্রাচীরের পরিবর্তন লক্ষিত হয়। ইহা পাবে। প্রবায় কিছু নীচের দিকে স্থানিয়া পড়াতে তলপেটের দিকটা কিকিৎ

উদবসন্ধি। চর্মেব হইয়া যায়। চর্মমাসের মানসাত্মিক হইয়া সা-আটমাস পূর্ণ উদরের আকার দৈর্ঘ্য প্রস্থ ও উচ্চায় কাগত বৃদ্ধি পাইতে পাবে। প্রথম মাসে উদরের নিম্নদেশের উচ্চতা কিনি মস পাট্টা অষ্টম মাসেব প্রথমে মে অংশ বকপ আকারেব চিহ্ন দিব সন্ধাপ অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া পাবে। অষ্টম মাসের বৃদ্ধি হেতু ক্রমশ বিস্তৃত হইয়া আটমাসের মেসেব সময়ে প্রায় বৃক পর্যন্ত ঠেলিয়া উঠে পরে ধীরে ধীরে তলপেটের দিকে নামিতে পাবে। তাতি হইলে উহার নিম্নদেশ পর্যন্ত বিস্তৃত এবং স্থাপ্ট একটি পিঙ্গলবর্ণ রেখা দেখিতে পাওয়া যায় এবং উদর কৃকিমেশের বর্ণ গাঢ়তা প্রাপ্ত হয়। উদর তত বড় হইয়া সন্ধাবের দিকে ঠেলিয়া আসিতে থাকে গর্ভবতীর নাভি মধ্যস্থ ক্ষত টিহুটি তত উচ্চ হইয়া উঠিতে থাকে। তার পর হয় কি সাতমাসে নাভির

ঐ ক্ষত চিহ্ন চারি পার্শ্বের চর্শ্বের সমান সমান উচ্চ হয়।
গর্ভের পরিমিত ব্যবস্থার নাতিক্রান্ত আরও উচ্চ হইয়া
উদরের উপর একটা বড়ার মত ক্ষীত হইয়া থাকে।
উদর প্রাচীরের সম্প্রসারণ চতুর্ সাধারণতঃ তলপেটের
উপর দিয়া স্বেদ রক্তবর্ণ বা নীলবর্ণ ক কণ্ডলি দেখিতে
পাওয়া যায়। এমতাবস্থায় একটা দাগগুলি স্বেদবর্ণ ধারণ
করে এবং চিকিৎসা স্থান এটি ভিতরদিকে ঘুর বসিয়া
যায়।



[গর্ভাবস্থায় জরায়ুর বৃদ্ধি ও পরিমিত—৩ ৪ ৫ অঙ্কের জরায়ুর
সেইসেই মাসের পরিমিত দেখান হইছে। ১ হতে ৯ মাসের
মধ্যে জরায়ু কিরূপে বাসিয়া আসে।]

চতুর্থ মাসের প্রথম হইতে আবেশ জ্বর
একটা পদার্থ তলপেটের অধোভাগ হইতে উঠিয়া উদর

প্রবেশ অঙ্গ
চালনা।

মধ্যে প্রবেশ করিতেছে, ইহা
বেশ বুঝিতে পারা যায়। চতুর্থ
মাসের পর ক্রটি ক সাধারণতঃ
অনুভব করিতে পারা যায়, আর গর্ভাবস্থার শেষ
চারিমাংস উদরের উপর হাত বুলাইয়া বাহির
হইতেই নগর প্রধান প্রধান অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অনুভব
করিতে পারা যায়। গর্ভ সঞ্চারের পর অষ্টাদশ সপ্তাহে
অর্থাৎ পঞ্চম মাসে গর্ভিণী সর্বাগ্রথম ভ্রূণের অঙ্গ সঞ্চালন
বেশ পষ্ট অনুভব করে। নগর এই অবস্থাকে জীব
সঞ্চারের অবস্থা বলে। গর্ভের পূর্ণাবস্থায় উদরের
উপরে হাত রাখিলে নগর ঘন ঘন অঙ্গ সঞ্চালন
অন্যাসে অনুভব করিতে পারা যায়। ঐ সময়ে অল্প
হাত দিয়া নগটিকে একটু সবাইয়া দিলে প্রায়শঃ ভ্রূণটি
নড়িয়া চড়িয়া সাড়া দিয়া থাকে।

চতুর্থ মাসের পর উদরের উপর কাণ রাখিয়া বা
ষ্টেগিসকোপ বা ১৭ পরিমিত ব্যবহৃত শব্দবহ যন্ত্র রাখিয়া
মনোযোগ দিয়া শুনিলে নগর
অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্পন্দন শব্দ শুনিতে
পাওয়া যায়। চতুর্থ মাস হইতে

গর্ভা স্থার শেষ পর্য্যন্ত নৈরূপ শব্দ শ্রবণগোচর হইয়া
থাকে। নগর অঙ্গ স্পন্দন শুনিতে পাইলে গর্ভ
সঞ্চার সম্বন্ধে আর কোনই সংশয় থাকে না কারণ
নগর অঙ্গ স্পন্দন শব্দ ৫০ সঞ্চারের একটি বিশিষ্ট
এব সর্বাঙ্গের বিশ্বাসযোগ্য লক্ষণ।

গর্ভাবস্থায় অপেক্ষাকৃত ঘন ঘন মূত্রশ্রাব হইয়া
থাকে বিশেষতঃ জরায়ু যখন তলপেটের নিম্নভাগে
পাছে সেই সময়ে অনেকবার
প্রশ্রাব হয়। চতুর্থ মাসে জরায়ুর
উর্দ্ধগমনের সঙ্গে সঙ্গে এই উপ

সর্গের উপশম হইয়া থাকে। গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ
গর্ভিণীনিগের কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়া থাকে। অত্রসমূহের
উপর চাপ পড়ে বলিয়াই যে কেবল এইরূপ ঘটে তাহা
নহে, মলনালীর প্রাচীরের অবস্থার ঘটে বলিয়াই
এখানত গর্ভিণীনিগের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না।

মূত্রশ্রাবী ও
মলনালী।

অন্তঃসাম্রাজ্য কে ?

[শ্রীশচন্দ্র গোস্বামী, বি এ]

দেশের সর্বত্র শুনিতে পাইতেছি—পল্লীসংগঠন কর, Back to land back to villages, সকলেই বলিতেছেন জাতির প্রাণ পল্লীতে—The nation dwells in Cottages পল্লীর স্বাস্থ্য নাই শিক্ষা ভাব প্রবল কুসংস্কারের রাজত্ব সেখানে অতএব পল্লীকে সংস্কৃত কর। নানা দলে নানা কা বলিতেছেন—কেহ বলিতেছেন ম্যালেরিয়া বন্ধ কর সব ছাড়াই কেহ বলিতেছেন অর্থাত্তাব দূর কর ম্যালেরিয়া নাহবে কারণ malaria is a euphemism for insufficient food etc আবার কেহ কহ বলিতেছেন ও সব কিছু না বদল—খদ্দর সাব নাহ পণ্য বিজ্ঞাতে স্থানায়। সমাজ সম্ভাবক তার স্বরে বলিতেছেন কুসংস্কারই মূলীভূত কারণ—আচারে বিচারে বাধা কবি দিয়া দূর। তর্কের লইতে চলে কবিশ সন্ধান। নানামূন্নির নানা মত—কিন্তু এটা ঠিক এবং কোনটাই ভুল নয়—সমস্যাগুলি ঠাঙ্গ করিলে ঐক্যপট্ট দাঁড়ায় বটে। পল্লীসমাজের ধন সের কারণ সামাজিক রাজনৈতিক আর্থিক এবং তার ফলেই স্বাস্থ্যাতাব শিক্ষা এবং ধর্মহীনতা। সমস্যাগুলি ত জানা গেল কিন্তু কর্ম কোথায়? এই পুঞ্জীভূত হু ও দৈন্ত্য ঠেলিয়া বীরের মত যে বলিবে—আলো চান প্রাণ চাই চাই মুক্ত বায়ু।

সাহস বিস্তৃত বক্ষপট আনন্দ উজ্জল পরমায়ু সেই প্রাণবান্ সেবক কোথায়—কাজ করিবে কে? বণ্টা বাধিবে কে?—who is to bell the cat?

প্রথমত দেখা যাক পল্লীর সংখ্যা কত? কি অভাব রসদ কোথায়? বর্তমানে কি ভাবে কাজ হইতেছে উন্নতির উপায়ই বা কি?

আমি অতাবধি বতগুলি এ সম্বন্ধে আলোচনা দেখিয়াছি তাহার প্রায় সকলেই বলিতেছেন—বর্তমান পল্লীসমাজ দুর্বৃত্ত, ইহার আমূল পরিবর্তন কর। এই

দল বলেন পল্লীর যাগ কিছু সবই স্বাধীন তাদের স্বাস্থ্য নাই অর্থ। তাদের উচ্চ ভাব নাই। এই সমাজ বিদোষী দল যজ্ঞে ন হার কর তারপর সম্ভাব কব অর্থাত্ত আশ বিবর্তন ফিলাব উপায় নাই।

বক্ষিচন্দ্র বলিবে—সমাজকে ভক্তি করিবে। শ্রী বণ করিবে। হুম্বাব। তত্ত্ব আছে সবই সমাজে আছে। ১১৫ ১১৬ ১১৭ ১১৮ ১১৯ ১২০ ১২১ ১২২ ১২৩ ১২৪ ১২৫ ১২৬ ১২৭ ১২৮ ১২৯ ১৩০ ১৩১ ১৩২ ১৩৩ ১৩৪ ১৩৫ ১৩৬ ১৩৭ ১৩৮ ১৩৯ ১৪০ ১৪১ ১৪২ ১৪৩ ১৪৪ ১৪৫ ১৪৬ ১৪৭ ১৪৮ ১৪৯ ১৫০ ১৫১ ১৫২ ১৫৩ ১৫৪ ১৫৫ ১৫৬ ১৫৭ ১৫৮ ১৫৯ ১৬০ ১৬১ ১৬২ ১৬৩ ১৬৪ ১৬৫ ১৬৬ ১৬৭ ১৬৮ ১৬৯ ১৭০ ১৭১ ১৭২ ১৭৩ ১৭৪ ১৭৫ ১৭৬ ১৭৭ ১৭৮ ১৭৯ ১৮০ ১৮১ ১৮২ ১৮৩ ১৮৪ ১৮৫ ১৮৬ ১৮৭ ১৮৮ ১৮৯ ১৯০ ১৯১ ১৯২ ১৯৩ ১৯৪ ১৯৫ ১৯৬ ১৯৭ ১৯৮ ১৯৯ ২০০ ২০১ ২০২ ২০৩ ২০৪ ২০৫ ২০৬ ২০৭ ২০৮ ২০৯ ২১০ ২১১ ২১২ ২১৩ ২১৪ ২১৫ ২১৬ ২১৭ ২১৮ ২১৯ ২২০ ২২১ ২২২ ২২৩ ২২৪ ২২৫ ২২৬ ২২৭ ২২৮ ২২৯ ২৩০ ২৩১ ২৩২ ২৩৩ ২৩৪ ২৩৫ ২৩৬ ২৩৭ ২৩৮ ২৩৯ ২৪০ ২৪১ ২৪২ ২৪৩ ২৪৪ ২৪৫ ২৪৬ ২৪৭ ২৪৮ ২৪৯ ২৫০ ২৫১ ২৫২ ২৫৩ ২৫৪ ২৫৫ ২৫৬ ২৫৭ ২৫৮ ২৫৯ ২৬০ ২৬১ ২৬২ ২৬৩ ২৬৪ ২৬৫ ২৬৬ ২৬৭ ২৬৮ ২৬৯ ২৭০ ২৭১ ২৭২ ২৭৩ ২৭৪ ২৭৫ ২৭৬ ২৭৭ ২৭৮ ২৭৯ ২৮০ ২৮১ ২৮২ ২৮৩ ২৮৪ ২৮৫ ২৮৬ ২৮৭ ২৮৮ ২৮৯ ২৯০ ২৯১ ২৯২ ২৯৩ ২৯৪ ২৯৫ ২৯৬ ২৯৭ ২৯৮ ২৯৯ ৩০০ ৩০১ ৩০২ ৩০৩ ৩০৪ ৩০৫ ৩০৬ ৩০৭ ৩০৮ ৩০৯ ৩১০ ৩১১ ৩১২ ৩১৩ ৩১৪ ৩১৫ ৩১৬ ৩১৭ ৩১৮ ৩১৯ ৩২০ ৩২১ ৩২২ ৩২৩ ৩২৪ ৩২৫ ৩২৬ ৩২৭ ৩২৮ ৩২৯ ৩৩০ ৩৩১ ৩৩২ ৩৩৩ ৩৩৪ ৩৩৫ ৩৩৬ ৩৩৭ ৩৩৮ ৩৩৯ ৩৪০ ৩৪১ ৩৪২ ৩৪৩ ৩৪৪ ৩৪৫ ৩৪৬ ৩৪৭ ৩৪৮ ৩৪৯ ৩৫০ ৩৫১ ৩৫২ ৩৫৩ ৩৫৪ ৩৫৫ ৩৫৬ ৩৫৭ ৩৫৮ ৩৫৯ ৩৬০ ৩৬১ ৩৬২ ৩৬৩ ৩৬৪ ৩৬৫ ৩৬৬ ৩৬৭ ৩৬৮ ৩৬৯ ৩৭০ ৩৭১ ৩৭২ ৩৭৩ ৩৭৪ ৩৭৫ ৩৭৬ ৩৭৭ ৩৭৮ ৩৭৯ ৩৮০ ৩৮১ ৩৮২ ৩৮৩ ৩৮৪ ৩৮৫ ৩৮৬ ৩৮৭ ৩৮৮ ৩৮৯ ৩৯০ ৩৯১ ৩৯২ ৩৯৩ ৩৯৪ ৩৯৫ ৩৯৬ ৩৯৭ ৩৯৮ ৩৯৯ ৪০০ ৪০১ ৪০২ ৪০৩ ৪০৪ ৪০৫ ৪০৬ ৪০৭ ৪০৮ ৪০৯ ৪১০ ৪১১ ৪১২ ৪১৩ ৪১৪ ৪১৫ ৪১৬ ৪১৭ ৪১৮ ৪১৯ ৪২০ ৪২১ ৪২২ ৪২৩ ৪২৪ ৪২৫ ৪২৬ ৪২৭ ৪২৮ ৪২৯ ৪৩০ ৪৩১ ৪৩২ ৪৩৩ ৪৩৪ ৪৩৫ ৪৩৬ ৪৩৭ ৪৩৮ ৪৩৯ ৪৪০ ৪৪১ ৪৪২ ৪৪৩ ৪৪৪ ৪৪৫ ৪৪৬ ৪৪৭ ৪৪৮ ৪৪৯ ৪৫০ ৪৫১ ৪৫২ ৪৫৩ ৪৫৪ ৪৫৫ ৪৫৬ ৪৫৭ ৪৫৮ ৪৫৯ ৪৬০ ৪৬১ ৪৬২ ৪৬৩ ৪৬৪ ৪৬৫ ৪৬৬ ৪৬৭ ৪৬৮ ৪৬৯ ৪৭০ ৪৭১ ৪৭২ ৪৭৩ ৪৭৪ ৪৭৫ ৪৭৬ ৪৭৭ ৪৭৮ ৪৭৯ ৪৮০ ৪৮১ ৪৮২ ৪৮৩ ৪৮৪ ৪৮৫ ৪৮৬ ৪৮৭ ৪৮৮ ৪৮৯ ৪৯০ ৪৯১ ৪৯২ ৪৯৩ ৪৯৪ ৪৯৫ ৪৯৬ ৪৯৭ ৪৯৮ ৪৯৯ ৫০০ ৫০১ ৫০২ ৫০৩ ৫০৪ ৫০৫ ৫০৬ ৫০৭ ৫০৮ ৫০৯ ৫১০ ৫১১ ৫১২ ৫১৩ ৫১৪ ৫১৫ ৫১৬ ৫১৭ ৫১৮ ৫১৯ ৫২০ ৫২১ ৫২২ ৫২৩ ৫২৪ ৫২৫ ৫২৬ ৫২৭ ৫২৮ ৫২৯ ৫৩০ ৫৩১ ৫৩২ ৫৩৩ ৫৩৪ ৫৩৫ ৫৩৬ ৫৩৭ ৫৩৮ ৫৩৯ ৫৪০ ৫৪১ ৫৪২ ৫৪৩ ৫৪৪ ৫৪৫ ৫৪৬ ৫৪৭ ৫৪৮ ৫৪৯ ৫৫০ ৫৫১ ৫৫২ ৫৫৩ ৫৫৪ ৫৫৫ ৫৫৬ ৫৫৭ ৫৫৮ ৫৫৯ ৫৬০ ৫৬১ ৫৬২ ৫৬৩ ৫৬৪ ৫৬৫ ৫৬৬ ৫৬৭ ৫৬৮ ৫৬৯ ৫৭০ ৫৭১ ৫৭২ ৫৭৩ ৫৭৪ ৫৭৫ ৫৭৬ ৫৭৭ ৫৭৮ ৫৭৯ ৫৮০ ৫৮১ ৫৮২ ৫৮৩ ৫৮৪ ৫৮৫ ৫৮৬ ৫৮৭ ৫৮৮ ৫৮৯ ৫৯০ ৫৯১ ৫৯২ ৫৯৩ ৫৯৪ ৫৯৫ ৫৯৬ ৫৯৭ ৫৯৮ ৫৯৯ ৬০০ ৬০১ ৬০২ ৬০৩ ৬০৪ ৬০৫ ৬০৬ ৬০৭ ৬০৮ ৬০৯ ৬১০ ৬১১ ৬১২ ৬১৩ ৬১৪ ৬১৫ ৬১৬ ৬১৭ ৬১৮ ৬১৯ ৬২০ ৬২১ ৬২২ ৬২৩ ৬২৪ ৬২৫ ৬২৬ ৬২৭ ৬২৮ ৬২৯ ৬৩০ ৬৩১ ৬৩২ ৬৩৩ ৬৩৪ ৬৩৫ ৬৩৬ ৬৩৭ ৬৩৮ ৬৩৯ ৬৪০ ৬৪১ ৬৪২ ৬৪৩ ৬৪৪ ৬৪৫ ৬৪৬ ৬৪৭ ৬৪৮ ৬৪৯ ৬৫০ ৬৫১ ৬৫২ ৬৫৩ ৬৫৪ ৬৫৫ ৬৫৬ ৬৫৭ ৬৫৮ ৬৫৯ ৬৬০ ৬৬১ ৬৬২ ৬৬৩ ৬৬৪ ৬৬৫ ৬৬৬ ৬৬৭ ৬৬৮ ৬৬৯ ৬৭০ ৬৭১ ৬৭২ ৬৭৩ ৬৭৪ ৬৭৫ ৬৭৬ ৬৭৭ ৬৭৮ ৬৭৯ ৬৮০ ৬৮১ ৬৮২ ৬৮৩ ৬৮৪ ৬৮৫ ৬৮৬ ৬৮৭ ৬৮৮ ৬৮৯ ৬৯০ ৬৯১ ৬৯২ ৬৯৩ ৬৯৪ ৬৯৫ ৬৯৬ ৬৯৭ ৬৯৮ ৬৯৯ ৭০০ ৭০১ ৭০২ ৭০৩ ৭০৪ ৭০৫ ৭০৬ ৭০৭ ৭০৮ ৭০৯ ৭১০ ৭১১ ৭১২ ৭১৩ ৭১৪ ৭১৫ ৭১৬ ৭১৭ ৭১৮ ৭১৯ ৭২০ ৭২১ ৭২২ ৭২৩ ৭২৪ ৭২৫ ৭২৬ ৭২৭ ৭২৮ ৭২৯ ৭৩০ ৭৩১ ৭৩২ ৭৩৩ ৭৩৪ ৭৩৫ ৭৩৬ ৭৩৭ ৭৩৮ ৭৩৯ ৭৪০ ৭৪১ ৭৪২ ৭৪৩ ৭৪৪ ৭৪৫ ৭৪৬ ৭৪৭ ৭৪৮ ৭৪৯ ৭৫০ ৭৫১ ৭৫২ ৭৫৩ ৭৫৪ ৭৫৫ ৭৫৬ ৭৫৭ ৭৫৮ ৭৫৯ ৭৬০ ৭৬১ ৭৬২ ৭৬৩ ৭৬৪ ৭৬৫ ৭৬৬ ৭৬৭ ৭৬৮ ৭৬৯ ৭৭০ ৭৭১ ৭৭২ ৭৭৩ ৭৭৪ ৭৭৫ ৭৭৬ ৭৭৭ ৭৭৮ ৭৭৯ ৭৮০ ৭৮১ ৭৮২ ৭৮৩ ৭৮৪ ৭৮৫ ৭৮৬ ৭৮৭ ৭৮৮ ৭৮৯ ৭৯০ ৭৯১ ৭৯২ ৭৯৩ ৭৯৪ ৭৯৫ ৭৯৬ ৭৯৭ ৭৯৮ ৭৯৯ ৮০০ ৮০১ ৮০২ ৮০৩ ৮০৪ ৮০৫ ৮০৬ ৮০৭ ৮০৮ ৮০৯ ৮১০ ৮১১ ৮১২ ৮১৩ ৮১৪ ৮১৫ ৮১৬ ৮১৭ ৮১৮ ৮১৯ ৮২০ ৮২১ ৮২২ ৮২৩ ৮২৪ ৮২৫ ৮২৬ ৮২৭ ৮২৮ ৮২৯ ৮৩০ ৮৩১ ৮৩২ ৮৩৩ ৮৩৪ ৮৩৫ ৮৩৬ ৮৩৭ ৮৩৮ ৮৩৯ ৮৪০ ৮৪১ ৮৪২ ৮৪৩ ৮৪৪ ৮৪৫ ৮৪৬ ৮৪৭ ৮৪৮ ৮৪৯ ৮৫০ ৮৫১ ৮৫২ ৮৫৩ ৮৫৪ ৮৫৫ ৮৫৬ ৮৫৭ ৮৫৮ ৮৫৯ ৮৬০ ৮৬১ ৮৬২ ৮৬৩ ৮৬৪ ৮৬৫ ৮৬৬ ৮৬৭ ৮৬৮ ৮৬৯ ৮৭০ ৮৭১ ৮৭২ ৮৭৩ ৮৭৪ ৮৭৫ ৮৭৬ ৮৭৭ ৮৭৮ ৮৭৯ ৮৮০ ৮৮১ ৮৮২ ৮৮৩ ৮৮৪ ৮৮৫ ৮৮৬ ৮৮৭ ৮৮৮ ৮৮৯ ৮৯০ ৮৯১ ৮৯২ ৮৯৩ ৮৯৪ ৮৯৫ ৮৯৬ ৮৯৭ ৮৯৮ ৮৯৯ ৯০০ ৯০১ ৯০২ ৯০৩ ৯০৪ ৯০৫ ৯০৬ ৯০৭ ৯০৮ ৯০৯ ৯১০ ৯১১ ৯১২ ৯১৩ ৯১৪ ৯১৫ ৯১৬ ৯১৭ ৯১৮ ৯১৯ ৯২০ ৯২১ ৯২২ ৯২৩ ৯২৪ ৯২৫ ৯২৬ ৯২৭ ৯২৮ ৯২৯ ৯৩০ ৯৩১ ৯৩২ ৯৩৩ ৯৩৪ ৯৩৫ ৯৩৬ ৯৩৭ ৯৩৮ ৯৩৯ ৯৪০ ৯৪১ ৯৪২ ৯৪৩ ৯৪৪ ৯৪৫ ৯৪৬ ৯৪৭ ৯৪৮ ৯৪৯ ৯৫০ ৯৫১ ৯৫২ ৯৫৩ ৯৫৪ ৯৫৫ ৯৫৬ ৯৫৭ ৯৫৮ ৯৫৯ ৯৬০ ৯৬১ ৯৬২ ৯৬৩ ৯৬৪ ৯৬৫ ৯৬৬ ৯৬৭ ৯৬৮ ৯৬৯ ৯৭০ ৯৭১ ৯৭২ ৯৭৩ ৯৭৪ ৯৭৫ ৯৭৬ ৯৭৭ ৯৭৮ ৯৭৯ ৯৮০ ৯৮১ ৯৮২ ৯৮৩ ৯৮৪ ৯৮৫ ৯৮৬ ৯৮৭ ৯৮৮ ৯৮৯ ৯৯০ ৯৯১ ৯৯২ ৯৯৩ ৯৯৪ ৯৯৫ ৯৯৬ ৯৯৭ ৯৯৮ ৯৯৯ ১০০০

দ্বিতীয় কথা—পল্লীর সম্বন্ধে কর্মীকে প্রথমত

জাতব্য বিষয়গুলি জানিতে চাইবে। রোগ নির্ণয় করা যেমন ডাক্তারের সর্ব - প্রথম দায়িত্ব হয় এবং পরে চিকিৎসার কথা উঠে। এমনিভাবেও - প্রথম পল্লীতর কথা বিশেষ করিয়া জানিতে চাইবে এবং সমগ্রভাবে দেশের কথাও শ্রদ্ধার জানা থাকা দরকার। এই কথাটির নাম (Village Study) অথবা (Village Survey) আমি বঙ্গীয় কৃষি-সংস্থা মণ্ডলীর পত্রাত্মক সংগ্রহ নামক ত্রয়োদশ সংখ্যক পত্রিকা ও ঐ নিকেতনের পত্রাসেবা বিভাগের (Village Survey) দিকে কর্মীর দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে চাই। (এ যমটা কাজ করিতে হইবে দেখানকার শোক সমাধা ১৫ ৫ ব সরের উত্তীর্ণ - তাহাদের গায়েব শব্দ শ্রাব ও গৃহ শিল্পের পরে 'বিশেষ কারণ' - লোকের মাদক দ্রব্যাদির বহন পরিমাণে ব্যবহৃত এক সম্প্রদায় হস্তি কল্মীকে জানিতে চাইবে।

একথা সত্য যে কুটীল শিল্পের আদায় যাত্রীদের কার্যগুলি সর্বত্রই এক বিশ্বস্ত এবং সর্বদা বৃদ্ধি পাইবে যে স্থানীয় কলকগুলি সমগ্র আছে। এই local সমগ্রগুলির বিবেচনা করিয়া ঐশ্বর্য লাগ করিতে হইবে।

তৃতীয় কথাটি হইতেছে কর্মী কি না বেন কে তাহাকে ভরণ পোষণ করিবে। নানা প্রকার সমিতিতে কার্যোপলক্ষে আমার ধারণা জন্মিয়াছে যে আমাদের পল্লীবাসীরা অল্প ক্ষমতিতে একেবারে বিলাসিতা ছেন - সর্বত্র এককথাই শুনি পাঠক - 'আমি আমার গামটা বড় গাথা'। এখনকার শোকগুলি বড় স্বার্থপর আপনাদের সহর হইতে টাকা ও লোক পাঠাইয়া গ্রামটাকে বাঁচান। এই কথাটির মত মত কথা আমি বেশী শুনি নাই। আমার গ্রামকে আমি বড় করিতে না পারিলে বহিরাগত কোন সমিতি অথবা ব্যক্তির সাহায্য নাই যে উহাকে ভাল অথবা বড় করিয়া দেয়। পল্লী সমাজের চিত্তে যে শক্তি আছে উহাকে না জাগাইলে কাজ হইবে না। সবই ওখানে বিস্তারিত আছে - গামবাসীদের মধ্যে একজনকে ভাব লইয়া কাজে নামিতে চাইবে। পরদানে পুষ্টি সমিতি যোন গ্রামবাসীর প্রীতি আকর্ষণ কবে না তাহা কখনও ঐ

সমিতির সুখ ছাড়াই হয় না। বহিরাগত সমিতির দান ও পরিচালনার প্রথমটা গড়িয়া উঠিলেই প্রমবাসীকে নিজের কাজ নিজে দেখিতে হইবে। ইংরেজের হাতে গড়িয়া বা জগতে আমরা নালাকহে (perpetual minor) গতি ছাড় হইতে পারি নাই পল্লীসংগঠনেও চিরকাল outside agencyর দরকার নাই Every thing must should evolve from within কাঠের গামবাসীর সহায়ত্ব উৎসাহ জাগাইয়া তুলিতে চাইবে। এই হিসাবে কর্মী স্থানের হওয়াট দরকার তাহাতে কাজ করিবার সুবিধা হয়। এই ভোগল কর্মীর মত নির্ভর নর বহা। এখন দেখা দরকার কি কি ভাবে নিজের ব্যক্তিগত অভাব দূর করিবে। আমাদের দেশে একদল তাকিতি স্বদেশ প্রিয়ী আছেন তারা বলেন ভাগ চাই - ভাগ চাই। স্বদেশে জন্ম। সর্বত্র পণ চাই। এই শব্দ লোকের বেশ জানে যে ভাগের সীমা আছে মানুষ। খাশি যে ১১ দিন বা ৫ কবিতা পাবে না। এবং ১১ চিবকাল সত্য যে তাহাদের বিলাসের সব অপূর্ণ বাহিতেই হইবে কিন্তু তাই বলিয়া কর্মীর শাক ভাতেরও যত্ন নাস এ কথা অস্বীকার না। এান কর্মী হইতেছে কে পালন করিবে কে? এটা আদায় মতে সর্বোপেক্ষ বড় সমগ্র। আমার বিশ্বাস অপার দানে কেহ চিব দন বা চতে পাবে না - যে বোগীব জীবনীশক্তিই নাই - Vitality অত্যন্ত low - সে কি কেবল injectionএর জোরে বাঁচিতে পাবে। এবং অব্যব আছে সত্য কিন্তু সে অভাব তাহাকে মিজিট দূর করিতে চাইবে। আইবিশ জন নামক (George Russell) বলিয়াছেন - গামেই সব আছে - ১৫ সেই অর্থ সম্পদ উদ্ধার করিতে চাইবে। গামেই দেহের ও মনের ক্ষুধা তৃপ্ত করিবার অবস্থা যত দিন না হইবে তত দন কর্মী ও কর্মের স্থায়ত্বের আশা কম। Unless the countryside can afford to young men some food for soul as well as for body they will always go to the already over crowded towns

[শ্রীমুরেন্দ্রনাথ গুহ, এফ এ বি]

ম্যালেরিয়া কালাজ্বর কলেবা বসন্ত ও বন্ধ্যা প্র তি

[illegible]

প্রাথম ম্যাগেজিয়ারিব ব। বা। দ। -এম। নি।
 (Anopheles) । একব। ি। গ্রাবস। ন। জঙ্গল ও
 থানা চোবা না। দেব দে। পুন্ড প্রৱ পনিমা।
 ছি। অথ মা। বিবি। ব। স কবিব। য।
 কু নি। রাজ। ১৭ প্র। হ। ন। বি। অ। গিক। ি।
 সগত উপায় নও ড। তি। য। নাই -ত। পি।
 আজকাল মা। বিবি। প্র। বিচ।।। সপ্র।
 না হই। ব। মা। বুজিপ্র। হ। র। কেন এ
 অনস্থায়। মা। ফ। অসঙ্গ। হ। ব।
 মলে খব। আব। ব। প্র।। ও। মা। ফ। কা। গিয়া
 টিরাছে তাহা ধাব। বোগেব ই। এতক্ষ কাবণ
 আমাদেব দেহে প্ৰদানেক্ষ্য অবিকৃতন। ল। ববি।
 সঙ্কম হইতেছে। তাহারা সে পরোক্ষ কাববেদি।
 আদো। শস্য না কবিয়া স্ব। প্রত্যক্ষ কাবাটি বহু এই
 রো। ব। একমা। কাব নিদেশপূরক আহা।
 প্রতিকাবে জাতীয় শক্তি ও সমাবেশ। ব্যবাস কবিত্তেছি
 এমন কি অজ। অ। বিয়ে সুদূব সাগবণব ভইতে
 বিশেষজ্ঞব আমদানী কবিয়া কমি। ন। বসা। ৩০-৬
 কবিত্তেছি না। সে। কিন্তু বোগেব প্রাহর্ভাব ও
 উজ্জনিত অকালগত্যবস।। কিছুমান। সিপ্রাপ্ত হইতেছে
 না। ইহাতে বুঝা যায় কোণায় কোন পাচ (screw)
 শিলি। হইয়া গিয়াছে আগরা তাহা ঠিক ধরি।
 পারিতেছি না।

যদ্য রোগ সম্বন্ধে ঠিক এই কথা। বহু প্রাচীন
কাল হইতে আমাদের দেশে ইহার অস্তিত্ব রহিয়াছে।
আধুনিক বিজ্ঞান যত উপারে বণোপযুক্ত সাবধানতা
অবলম্বন করিবার রোগের আক্রমণ আমরা কিছুমান
রোগের পাবিতেছি না — বরং ইহার একোপ বাড়িয়াই
চলিয়াছে। বর্তমা। বৈজ্ঞানিক যুগের পূর্বে যন্নাদি
রোগসমূহ ভাগবা বোধ হয় এতটা সাবধানতা
গ্রহণ করা কঠিন চেষ্টাও করিতাম না তবুও কিন্তু
।। ই রোগের এত । বাড়াবাড়ি ছিল না। ইহার
।। ও সেই পর্বাক কারণে অস্তিত্ব অনুমান করা
।। তাৎক্ষণিক সঙ্গ গাই। এই পর্বাক কারণ অন্ত কোন
দেশে একপ নি লাভ বা চিবস্থায়ী বন্দোবস্তের আরো
জন করিয়া লইতে পারে না। পাশ্চাত্য চিকিৎসা
।। কেবল ।। তাক কারণে ধন সাধনের প্রণালী
এই বিশেষভাবে আলোচনা করিয়াছেন আব তাহাতে
পাণ্ডিত্য লাভ কবিয়া আগবাও রোগের এতাক কারণ।
টাকেই লোকচক্ষুর সমক্ষে উন্নত বর্ণে চিত্রিত করিয়া
ধরিতেছি — যন স্থাব ।। লোচ্ছেদে আমাদেব স্বাস্থ্য
ও দারাজীবন লাভে ব একমাত্র ট ।। য। এইখানেই কিন্তু
আ দেব মূল্যে ।।

এই পদে দিতে হবে 'হাব' মূল্যই বা কি এবং
আমাদের মূল্য বা কোয়ালিটি।

ক পণ্ডেব অন্ত ১১তী সোমারসেট (Somerset)
 যাবস্থিত Mendip Hills Sanatorium নামক
 স্বাস্থ্যবাসেব অন্ততম চিকিৎসক বঙ্গাবাগ চিকিৎসায়
 পাবদশ। সুবিজ্ঞ ডাক্তাব মু (Dr D C Muthu
 M I)) অবনা আমাদেব দেশে আসিয়া এই রোগের
 নিদান ও চিকিৎসাএগালী সহ ক ৭ে সকল সারগর্ভ কথা
 বলিয়াছেন তা । সকলেবই বিশেষ প্রশিধান বাপ্য।
 তিনি বলেন —

There were two schools of physicians who looked at the disease from two different angles. The one regards tuberculosis as an infectious disease while the other

believes it to be the product of social and economic conditions of modern civilization

(A B I a t r i a J a n 1 9 5 1)

এক সম্প্রদায়ের চিকিৎসক Derm বা ১৭৮
 কারণকেই রোগের প্রধান কারণ বলিয়া নির্দেশ করেন
 কিন্তু অল্প সম্প্রদায়ের মতে পরোক্ষ কারণই বোগের
 প্রকৃত মূল। এতলে জানা আবহাওয়া রোগের প্রাক্ক
 কারণ সাধারণ। ৩ বহিষ্করণ ৩ তে আসিয়া মানবদেহে
 প্রবেশ লাভ করে আবহাওয়া রোগের কারণ। দহাধ্য
 উপাদিত হয় বা বর্জন থাকে। এই বোগের নির্দা
 সম্বন্ধে তিনি বলেন —

The old and the contagion school fortified by pathology and bacteriology maintains that tuberculosis is a disease caused by the implantation of tubercle bacillus. The new school moving with the spirit of the times and with the advance of such sciences as biology in her physiology psychology sociology and economic affirms that man's environment and his social condition constitute the chief factor in the causation of tuberculosis. *The germ theory of the disease had not satisfactorily explained all the different aspects of the disease. They had made too much of microbes and too little of man in the part in the treatment of tuberculosis the aspect of which lay more in the body than outside.*

করেক বৎসর পূর্বে ১৯২৩ সনের ভাদ্র মাসখ্যার
ভাদ্রভবর্ষে পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞান বার্ষিক প্রবন্ধে
এই germ theory সর্বক্ষেত্র আমরা একটু ইঙ্গিত করিয়া
ছিলান মাত্র কিন্তু বাস্তবিক অর্থ দেখিতেছি, এই

[illegible]

Then we shall find that the
with great prevalence of the disease was
that its infectious nature. Tuberculosis
was a disease of civilization of vicious
social and economic environment and of
poor diet and overwork. Tuberculosis
was not a definite entity but it was
a group of diseases with many
modifications in the clinical
and pathological picture.

মানবের জীবনী ক্রিয় স্বল্প রোগজননের
ধান ও হাঙ্গর বার । ২ বীজ ছড়াইতে ৥ ছ
জন্মে না । অক্লিষ্ট বার উ । ৩ জমিও মাঝাক
বীজ পবিপোষ্য বরিষ ক্রিয় জমিতে তে বেলী
৥ ৪ ৥ ৫ ৥ ৬ ৥ ৭ ৥ ৮ ৥ ৯ ৥ ১০ ৥ ১১ ৥ ১২ ৥ ১৩ ৥ ১৪ ৥ ১৫ ৥ ১৬ ৥ ১৭ ৥ ১৮ ৥ ১৯ ৥ ২০ ৥ ২১ ৥ ২২ ৥ ২৩ ৥ ২৪ ৥ ২৫ ৥ ২৬ ৥ ২৭ ৥ ২৮ ৥ ২৯ ৥ ৩০ ৥ ৩১ ৥ ৩২ ৥ ৩৩ ৥ ৩৪ ৥ ৩৫ ৥ ৩৬ ৥ ৩৭ ৥ ৩৮ ৥ ৩৯ ৥ ৪০ ৥ ৪১ ৥ ৪২ ৥ ৪৩ ৥ ৪৪ ৥ ৪৫ ৥ ৪৬ ৥ ৪৭ ৥ ৪৮ ৥ ৪৯ ৥ ৫০ ৥ ৫১ ৥ ৫২ ৥ ৫৩ ৥ ৫৪ ৥ ৫৫ ৥ ৫৬ ৥ ৫৭ ৥ ৫৮ ৥ ৫৯ ৥ ৬০ ৥ ৬১ ৥ ৬২ ৥ ৬৩ ৥ ৬৪ ৥ ৬৫ ৥ ৬৬ ৥ ৬৭ ৥ ৬৮ ৥ ৬৯ ৥ ৭০ ৥ ৭১ ৥ ৭২ ৥ ৭৩ ৥ ৭৪ ৥ ৭৫ ৥ ৭৬ ৥ ৭৭ ৥ ৭৮ ৥ ৭৯ ৥ ৮০ ৥ ৮১ ৥ ৮২ ৥ ৮৩ ৥ ৮৪ ৥ ৮৫ ৥ ৮৬ ৥ ৮৭ ৥ ৮৮ ৥ ৮৯ ৥ ৯০ ৥ ৯১ ৥ ৯২ ৥ ৯৩ ৥ ৯৪ ৥ ৯৫ ৥ ৯৬ ৥ ৯৭ ৥ ৯৮ ৥ ৯৯ ৥ ১০০ ৥

স্বাস্থ্যহানির মূলে অবার একটা মানসিক কারণও
বিদ্যমান রহিয়াছে। একা রামে রক্ষা নাই সুশ্রীব
দোসর। অন্নচিন্তা ও ব্যাধির সঙ্গে সঙ্গে তজ্জনিত
মানসিক উদ্বেগ ও চিন্তিতাও আমাদের সাথের সাথী
হুয়া দাঁড়াইয়াছে। দেহের উপর মনের ক্রিয়া নিত্য
সামান্য নহে। অত্যধিক মানসিক উদ্বেগ ও চিন্তিতার
ফলে অসামান্য শ্রদ্ধাবী হুসেব বাণী ১৭তী মেবী এ টয়নেট
(Marie Antonette) সম্ভ্রাহকাল মধ্যে পদকে ১১
বুদ্ধার পরিণত হইয়াছিলেন। এই একাব মানসিক
কারণে স্ত্রী ব্যক্তিও ক্রম ১ একল ও স্বাস্থ্যহীন ও বা
রোগপ্রবণ ও অন্ন ১ হইয়া ১১কে। আমাদের এ
মানসিক অন্তঃস্থতাব মূলে ও অ ১১তাব জাভাব ও
স্বাস্থ্যভাব—এই ক্রাহস্পাহ ও ১১গে ধটিয়াছে।
১১নি যতই অভিনব বৈজ্ঞানিক চিকিৎসাপাণী উ ১১বন
কবন না কেন এব ১১ক্তাব ও বাণীব স ১১া দে।
১১তই বাড়ুক না কেন এই মশ বারবে উচ্ছেদ না
হওয়া পর্যন্ত জাতীয় নুসেব প। কমশ ১১ন্ততরই
হইতে থাকিবে।

আমাদের প্রধান ঋণ চাউল ও চাষ। ইহা দেন
চাষ্য ব্যতাই আমাদিগকে ক্র। অ। হাবে অভ্যস্ত
করিভেছে। অশাহাব বশিতে শুধু পবি। গণেব অসতা
নহে পুষ্টিকর উপাদানের স্বতাও বৃদ্ধিতে হঠাবে।
এই অভ্যাসগত অন্নাহাবই (Chronic starvation)
আমাদিগের রোগপ্রবণতা ও অকালমৃত্যুর প্রধান কারণ।
স্বভাবতঃ হৃৎকল ও রক্তা মাতার স্থানে যতঃ পুষ্টিকর
হৃৎকর অভাববশতঃ স্তম্ভপায়ী শিশু শুধু তাহারই উপর
নির্ভর করিয়া থাকে। বালিষ্ঠ ও বৃদ্ধিত হইতে পারে
না। কাস্তরে গাভী হৃৎকর মহায়া বলিয়া শিশুর শরীরে
যতবার যে পরিমাণ চাউল আশ্রয়ক প্রথম হইতে
সে তাহা হইতে বঞ্চিত হইতে পারে। অশেষে
অন্নাহারই তাহার স্বভাব হইয়া দাঁড়ায়।

চাউল সব্বদেও ঠিক এই অবস্থা। ভাত খাইতে
 আরম্ভ করিবার সময় হইতেই বাগান বালিকাগণ ক্রমশ
 অন্নাহারে অভ্যস্ত হইতে থাকে। এ কথা শুধু দরিদ্র

পরিবারের পক্ষেই প্রযুক্তি নহে আমদের দেশে খুব বড় লোক ছড়া সাধারণ ভ্রমশ্রমিকদিগের মধ্যে এটরূপ অল্প হারেব পরিমাণ অবও বেশী। কেন না যিনি তাত বড চাকুরে ই কোন শ্রম উদ্যোগের অধিকা নাই কতকট স। কাঁচা র বিলাস সামগ্রী ও অনাবশ্যক দব্যাদি ক্রয় করিতে) কতিবটা বা বাধ্য হইয়া (ডাক্তারী ঔষধ ল)ন (দেশলা)তা দির জন্ত) তাঁহাকে বিদেশী বর্বি বন ধন প্রাপ্তে যাঁয়া দিতে হয়। আর বাবি অঙ্গা । যেতে এই বস্তাব শিক্ষাব ব্যয় (নিভাস্ত বান) গাদে অব্যাপ্ত । কিঞ্চি যারা থাকে তাহা দ্বা ।। ব্যাি অস্থিত্যে ক্রয় করিয়া কোনরূপে বিবাবেব গোষ। নির্ঝাত কবিতে ক।। সাজ পেথাক্ষ ও রাচে আজকাল সভ্যতার মাপকাঠি ওভাবে গেচে য়েটে অর্থ থাকুক না থাকুক চল্লোক না শাজিয়ে বাড়িব বাহিব হইবার উপায় নাই। এই সভ্যতাব চাল বজায় ািতে গিয়া ভারতের ঈর্ষিতে চালব পরিমাণ বি / ক্রমশ কমাইতে বাধ্য হইতেছি। গ্রাবাব মানুষী চে কিব আসনে বিলাতী কল বসাইয়া চাউলেব প্রধান ষ্ট্রিকর উপাদান (vitamine) প্রায় সবটান্ তুষেব সঙ্গে পাটিয়া লিতেছি। প্রাচীনদিগের জ্ঞায় হুদা জন নি সা য় দরিদ্র আত্মীয়ের প্রতিপালন ত দেবের ক। নিজ পরিবারের রাপোষণ কষ্টসাধ্য হওয়া পড়িয়ানে। বাপক বালিকাদিগকে প্রথম হইতে ৫ বয়সে ততবার ও সে পরিমাণ আহার্য দেওয়া আবশ্যক, কাজারে কত জন চল্লোক তাহা দিতে পারেন বা দিয়া থাকেন? বাশ্যকাল হইতে । রূপ অঙ্গাহারে অভ্যস্ত হওয়ার বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পাকস্থলী ক্রমশ দুর্বলতা প্রাপ্ত হয় এব অবশেষে ক্ষুধামন্দ্য জন্মে। তখন স্বাস্থ্য নান হয় কেন আমরা ত ছ বেলা বেশ পেট ভরিয়া আহার করিতেছি বরং বেশী কিছু খাইতে গেলেই অমলের দোস জন্মিতে পারে। ইহার কারণ এই যে খাদ্য সম্বন্ধে পূর্বাধি আমরা প্রকৃতিকে যেমন বক্ষনা করিয়া আসিতেছিলাম এখন সময় বুঝিয়া প্রকৃতিও তাহার প্রতিবেধ লহতেছেন (refuses to

act)। ইহার উপর আবার সভ্যতার নতুন সরঞ্জাম "চা"য়ের বহুল ব্যবহার প্রচলিত হওয়ার সোণার সোহাগার সযুগ্মে ঘটিয়াছে। খাওয়া হিসাবে ইহার উপযোগিতা কিছু থাক না থাক ইহা দ্বারা স্বাভাবিক ক্ষুদ্রবৃত্তিটাকে সময়ে অসময়ে ভোগ দিয়া বশ ভুলাইয়া রাখা চলে।

উপর্যুক্ত কারণের অভাবে যে আমরা ক্রমা একপ অল্প সারসৃষ্ট ও রোগপ্রব। হইয়া পড়িতেছি সে কথাটা বুঝিবাও না বুঝি। মা ও ম্যালেরিয়া বোগের বীজাণুগুলিই যে আমাদের পক্ষে ক্ষয় পথে লইয়া যা তেছে জনসাধারণকে তাহাই দেখাইবার ও বুঝাইবার জন্ত ম্যাজিক লেন লহয়া দেহের কাঁড়ে সর্বত্র ঘুরিয়া বেড়াইতেছি এবং সেই বীজাণুর ধ্বংস সাধন করিতে কোন প্রদেশে কত কোটি টাকাব আবশ্যক তাহাবই হিসাব করিতে বসিয়া গিয়াছি। মূলে প্রকা একটা ছল বাখিরা বাহিরে বেবি (baby) সপ্তাহ ও প্রদর্শনার অভিনয়ে যথেষ্ট কৃতিত্ব দেখাইতেছি। আমাদের পক্ষে ইহাপেক্ষা অধিকতর আগ্রহবশত যে কি হইতে পারে জানি না। তবর্ষ পূর্বেও দেশে এত খাজানাব ছিল না বলিয়াই তখনকার লোকেব স্বাস্থ্য উন্নত ছিল দেহ সবল ছিল মন সাতজ ছিল সন্তান অযুগলও কিছু বেশী ছিল। প্রৌঢ়ত্বের অবসানেও অনেকের নাকের উপর চামা বসিত না স্বাস্থ্য বজায় রাখিবাব জন্ত দাঁত বান্ধান ত দাবব কথা অনেকেরই সে বয়সে ছোলাভাজাও চিবাইয়া খাইতেন এবং তাহা অনায়াসে হজমও করিতেন।

বীথ পৃথিব জন্ত আহাংম্যব মধ্যে গব্য দব্য আমাদের প্রত্যেকের কতখানি আবশ্যক এবং অর্থাত্তাব ও দুশ্লীল্যতাবশত আমরা বাস্তবিক উহা কি পরিমাণে পাইয়া থাকি তাহা সকলেই জানেন। হদানীং এই দুই সমস্তার সমাধানের লোকের ঐকান্তিক আগ্রহ দেশের পক্ষে আশাশ্রম বটে কিন্তু হু থেব বিষয় চাউলের দুশ্লীল্যতা ও তাহার প্রতিকার সম্বন্ধে কাহাবও বিচার কোন আগ্রহ দেখা যায় না, অথচ চাউলের মূল্য

অল্পপাতেই কিন্তু অত্যন্ত আবশ্যকীয় জব্যের মূল্য হ্রাস রক্তি প্রাপ্ত হয়।

আমাদের স্বাস্থ্যহীনতা ও স্বল্পায়ুতাব সহিত অল্প সমস্তার যে অতি বনিষ্ট সম্বন্ধ রহিয়াছে ইহা অস্বীকার করিবাব উপায় নাই। এখন দেখিতে হইবে, চাউলের মূল্য দিন দিন এত বাড়িয়া চলিয়াছে কেন এবং তাহার প্রতিকারবশ বা উপায় কি। চাল ডাল ভোজী লোকেব সখ্যা দেশে পূর্বাপেক্ষা যে পরিমাণে বাড়িয়াছে চাউলের মূল্য কিন্তু সে অল্পপাতে খুব বেশী বাড়িয়া গিয়াছে। অথচ দেশে আমাদের উপযুক্ত জমিব পরিমাণও ত কম বাড়েনি। সুতবাং এ হিসাবেও চাউলের দব ক্রাশ এতটা বৃদ্ধি হ য়ার কোনই কাবণ থাকিতে পারে না। তবে একপ হইতেছে কেন? অবাধ বাণিজ্য ও অর্থনীতিব দোহাই দিয়া আমরা এ দেশ হইতে প্রতি বৎসর যে প্রায় দ। কোটি টাকাব (অর্থাৎ প্রায় দেড় কোটি ম।) চাউল ও কুড়ি কোটি টাকার গম সমুদ্র পথে রপ্তানি দিতেছি ইহাকেই কি এই দুশ্লীল্যতাব একমাত্র কারণ বলিয়া মনে র না? দেশে খাওয়া শাশ্রুব পরিমাণ (supply) প্রয়োজনব (demand) অতিবিক্ত মজুত থাকে না বলিয়াই ত বেশী কসল জন্মিলেও তাহার মূল্য কমিতে পারে না বব কোন কারণে কোথাও কসল একবার নষ্ট হইয়া গেলে দাম আবও চড়িয়াই যায়। আমাদের বোধ হয় এব বৎসবেব জন্তও যদি ইহাব অর্ধেক রপ্তানি বন্ধ রাখা যায় তবে পর বৎসরই চাউলের মূল্য প্রায় অর্ধেক নামিয়া যাইতে পারে। কিন্তু তাহা যে হইবার নয়। পা চাত্য অর্থনীতি শাস্ত্রের বোল আঙড়াইয়া অনেকেই হয় ত প্রতিবাদ করিয়া বলিলেন—কেন ইহাতে দেশেব লাভ ছাড়া লোকসান ত কিছুই হইতে পারে না। বৈদেশিক বাণিজ্য এইরূপে দেশে প্রচুর অর্থগম হইতেছে বলিয়াই ত আজ আমরা দশ টাকা মণের চাউল খাইয়াও স্বচ্ছন্দে বাচিয়া রহিয়াছি নতুবা ছিন্নান্ত্রের মন্তব্যের মত না খাইয়াই দেশের বারো আনা লোক কোন্ দিন মরিয়া যাইত। পণ্ট্রেশন

তুলা ইত্যাদি অজ্ঞাত বাণিজ্য দ্রব্য সম্বন্ধে এ বৃত্তি সম্পূর্ণ প্রযুক্ত্য হইলেও বল বীৰ্য্য স্বাস্থ্য আয়ুৰ্জ আধার প্রাণবল্লভ অন্ন সম্বন্ধেও কি এই নিয়ম সব সময়ই খাটিতে পারে? স্থান কাল ও পাকভেদে জড়বিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞানেরও সাধারণ নিয়মেব কিছু না কিছু ব্যতিক্রম ঘটাই থাকে আর অর্গশাস্ত্রের এই কট নীতি কি এতটুকু অপবিবর্তনীয়? আগে চাউলের দব কমাইয়া লও তবে উচাব দব বাহ্যে আর বাড়িতে না পাবে সেই পবিমা। চাউল দোঁ মজুত বাঁরিয়া অবশিষ্টাংশ স্বচ্ছন্দে বিদেও ছাড়িয়া দাও কোনই আপত্তিও কাৰণ নাই। কিন্তু এখন যে ভাবে খাদ্যশস্ত্রের রপ্তানি চলিতেছে অর্থনীতি দ্বারা বাহ্যে বলুন আমাদের ত গ ন হয় ইহা দ্বারা আমরা দেশের ধনাগম বৃদ্ধি করিতেছি বটে কিন্তু তাহা আমাদের বল বীৰ্য্য স্বাস্থ্য আয়ু—এক কথায় আমাদের যথাসর্ব্বশ্ব বিনিময় কবিয়া। আর সেই ছিয়াত্তাবব মইন্তবে লোক মরিয়া ছিল—তখন দূর দেশ হইতে এত সহজে ও অল্প সময়ে খাদ্যশস্ত্র আমদানী কবিবার সুবিধা ছিল না বলিয়া— শুধু চাউলের দব বৃদ্ধি হইয়াই জন্ম হয়।

কেহ কেহ মনে কবেন পাটের চাষ কাটাইয়া দিয়া তৎপবিবর্তে বেশী পবিমাণে ১১ পাঁচশব আবাদ কবিলে অথবা চাকরী সমস্ত ব একটা সমাধান কবি ও পারিলে কিংবা জন্মসংখ্যা নিয়ন্ত্রিত (birth control) করিবার নূতন হুজুগে যোদান কবিলেহ আমাদের বর্তমান অন্নকষ্টে আরনকটা লাঘব হইবে। কিন্তু আমাদের বোধ হয় যে পথই আমবা অবলম্বন কবি না কেন লক্ষ লক্ষ মন শস্ত অধিক উৎপাদিত হইলেও অথবা চোবেব উপব বাগ কবিয়া মাটিতে ভাত খা য়া নীতিব অনুসরণ করিয়া দেশেব জন সখ্যা কমাইয়া দিলেও আমাদের খাদ্য শস্তের উপব বৈদেশিকগণেব অবাধ বাণিজ্যের প্রণাৎ বর্তমান থাকিতে তাহাব মূল্য বড় বেশী হ্রাস হইবর সম্ভাবনা নাই—কারণ দূর ভবিষ্যতেও রিদেশী ক্রেতাগণের অর্থের কখনও অগ্রতুণ হইবে বলিয়া মনে হয় না।

শিশু মৃত্যুস খ্যাও ক্রমশ অত্যধিক বৃদ্ধি পাইতেছে দেখিয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ ধূম্য ধরিয়াছেন—দেশী দাইগুলিই বত অনিষ্টের মূল হয় তাহা দগকে আন্দামানে পাঠাইয়া দাও নয় ত আমাদের শিক্ষা মত হাদিগকে সংস্কৃত (reform) কবিয়া অবিলম্বে আড় বস্ত্র পাঠাইবার ব্যবস্থা কর— বুঝা এ শি মৃত্যু কিচ্ছতেই নিবাবিত হইবাব নয়। বিস্ত হাবণ মলে ৭০ সেই প্রকাণ্ড তুলসি বহিয়া গিয়াছে পা চাষাব মোহে অহ আমবা তাহা বুঝিয়াও বর ভছি না। ডাক্তার আনি বেসাট (Dr Annie Besant) গত জাণুয়ারী মাসে দিল্লী নগরীতে All Parties Conferenceএ সম্মিলিত দেশীয় রাজ নৈতিক সম্প্রদায়গকে সম্বোধন কবিয়া বলিয়াছেন—

Did they know that average life in India was 35 years? Did they realise that epidemics took almost double the toll of life compared with western countries, because the Indian children were born of starved mothers and were generated by starved fathers

(A B Patrika Jan 27 1925)

Chronic starvation বা জন্মাবধি উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে ৭০ আমাদের শি মৃত্যু ও জাতীয় ধ্বংসের মূল কাৰণ এই মহীয়সী মহিলাব পূর্বে কোন দেশীয় বা বিদেশীয় চিকিৎসক বা অস্ত্র কেহই এই খাটি কথা এত বড় গলায় ও এমত স্পষ্ট ভাষায় বলেন নাই। স্বাস্থ্যবক্ষা ও শিশুস্বাস্থ্য উপায় ও নিয়মগুলি সর্ব সাধারণকে বুঝাইবার ও দেখাইবার জন্ত ম্যাজিক লঠন বা শিক্ষিতা খাত্রীর আবশ্যকতা বে একেবারেই নাই এ কথা আমবাও স্বীকার করি না কিন্তু সর্ব্বাগ্রে মূল কারণেব দিকে লোকের দৃষ্টি আকৃষ্ট না করিয়া এবং তাহার প্রতিকারে ব্রহ্মবান্ না হইয়া শুধু শিশু মঙ্গল মাতৃমঙ্গল ও খাত্রীমঙ্গলের অভিনয়ে অর্থব্যয় করা স্বাস্থ্যকার সম্মুখ ভাগে গাড়ী বোতা র মতই নিরর্থক

বলিয়া মনে হয় না কি? সাতটা নীচে অন্ধকারে বাসা
বাঁধিয়া জরাজীর্ণ কীট বৃক্ষের মূণ ধ্বংস করিতেছে অথচ
জাহাঙ্গির মস্তকে নিরন্তর জল সেচনের তত্ত্ব চাৰিদিকে
নয়কল বসাইবার বিবাত আয়োজন চলিতেছে —
ব্যবস্থা মন্দ নয়।

অনশনকিষ্ট দুৰ্ভিক্ষ জাতির সম্মানদিগকে ব্রহ্ম ও
অন্নাদি হইয়াই জন্মগ্ৰহণ কৰিতে হইবে। এতটুকি
খাওয়াইয়া ইনজেক্শন দিয়া বা ৭৭জ্ঞানিক উপায়
জীব বিশেষের glau। দ্বারা তাড়াদেব স্বাস্থ্য সম্ভবতা

কিনায়ে আনিবাব চৰণা জ্বলয়ে পোষণ করা কোন
বাতিকগ্রস্ত (maniacal) বৈজ্ঞানিক ভিন্ন অস্ত্র
কাহাবও পক্ষে সম্ভবপৰ বলিয়া ত বোধ হয় না। অন্ন
সমস্তাব মীমাংসা করিতে পাবিলেই অর্থসমস্তা ও
সাহায্যসমস্যাব অনেকটা সমাধান হইয়া যাইবে কিন্তু
তা ১ না কবিয়া সমাজ সংস্কার ধাত্মী সংস্কার প্রভৃতি
গিমি ততই করুন এ জাতিব ধ্বংস কিছতেই কল্প
হইবাব নয়। *

মুগীপল বন্দীর সাহিত্য সম্মিলনে চিত্র।



অক্টোব্র আয়ুর্বেদ বিদ্যালয়ের হাসপাতালের
ভিত্তিস্থাপন—৬ই মে বঙ্গবন্ধু জাতীয় শিক্ষাব
এক স্মরণীয় দিন। মহাত্মা গান্ধী ব ক এই হাস
পাতালের ভিত্তিস্থাপিত হইয়াছে। কলিকাতা কবিবাজ
শ্রীযুক্ত বামিনী ভূষণ বায় এম এ এম বি মহাশয়ের
জীবনব্যাপী সাধনা ও স্বার্থত্যাগ ভগবৎ রূপায় সাফল্য
লাভ করিল। ই সভাস্থলে শ্রীযুক্ত বামিনী ভূষণ
বায় মহাশয়—১ লক্ষ টাকা এবং মনোমহোপাধ্যায়
কবিবাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন সব্বভৌ মহাশয় ৫
হাজার টাকা এবং শ্রীযুক্ত বাবু মনোমহন পাণ্ডে মহাশয়
বাৎসরিক ৫ হাজার টাকা দান কবিত্তে প্রতি
প্রতি প্রকাশ কবেন।

মহাত্মা গান্ধী চিকিৎসা ও চিকিৎসক সম্বন্ধে নিজ
মুত প্রকাশ করেন। Prevention is better than

Cur — এই সত্যকেই তিনি সর্বোচ্চ আশ্রয় দিগাছেন।
সাহায্যে বোগ বা হয় এই চেষ্টা প্রত্যেক চিকিৎসক ও
সমাজহিতৈষী সর্বতোভাবে কৰা কর্তব্য। চিকিৎসক
সখ্যা ও হাসপাতালের সখ্যা বৃদ্ধি হইলে যে সমাজের
উন্নতি হইল তাহা মহাত্মা মনে কবেন না। বব তিনি
চিকিৎসকদের ব্যবসাবুদ্ধি ও বিজ্ঞাপন দ্বারা পেটেন্ট ঔষধ
বিক্রয়ের প্রভুত সিদ্ধি কবেন।

ঈশ্বরের নিকট আশীর্বাদ ভিক্ষা করিয়া স্নতি
বিনীতভাবে তিনি ধুন্ধববর্গকে সাবধান করিয়া দেন
যেন ভবিষ্যতে তাহারা প্রকৃত জনসেবা দ্বারা এই
মহৎ প্রতিষ্ঠানটী অল্পপ্রাপিত ও কার্যকরী করেন
May this institution be of use to the
real sufferers



“শরীরমাদ্যং খলু বীজম্ভা নম্”

১৪শ বর্ষ

আষাঢ়, ১৩৩১ সাল

{ ৩য় সংখ্যা

স্বাভাবিক উপায়ে রোগ-আরোগ্য

কোন ব্যাধি উপস্থিত হইলে বোগী এবং চিকিৎসক উভয়কেই একযোগে সাহায্যে বোগ আরোগ্য হইতে সাহায্য চেষ্টা করিতে হইবে। এই চেষ্টাকেই চিকিৎসা বলা হয়। এই চিকিৎসা প্রাচীন স্বাভাবিক উপায়ে দ্বারা হওয়া উচিত। যে সকল অনিয়ম জন্ত যাহা শরীরের দুর্বলত জন্ত বোগ প্রকাশ পায় বা শরীরকে আক্রমণ করে তাহা বিশদরূপে আলোচনা করিয়া এবং স্বাভাবিক পদ্ধতি কার্যকরী করিয়া রোগ নিবারণ করিবার চেষ্টাই প্রকৃত চিকিৎসা। ইহাতে রোগের মূল নষ্ট হয় এবং পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না। এই উদ্দেশ্যে স্বাভাবিক উপায়ে বোগ আবেগ এবং প্রাচীন বাহ্যিক ক্রমে আমাদের দেশের প্রচলিত রোগ সমূহ একে একে আলোচিত হইবে এবং প্রতি রোগ-প্রসঙ্গে নিম্ন শিখিত বিষয়গুলি সন্নিবিষ্ট রাখা হইবে।

- ১। বোগের কারণ ২। প্রাদুর্ভাব ৩। কারণ বা ৪। শরীরের মধ্যে পরিবর্তন ৫। শরীরের সমুদ্র ৬। বোগ কালীন অস্থি উপায়ে বা আত্মক ব্যাধি সকল ৭। বোগ ভোগ কাল ৮। বোগমুক্তি পদ্ধতি ৯। দানব প্রাণীর বা বোগ আক্রমণ বোধ ১০। বোগ নির্ণয়

১১। চিকিৎসা—

(ক) স্বাভাবিক উপায়ে দ্বারা।

(১) রোগগ্রস্ত স্থানের (স্থানিক) চিকিৎসা।

বোগগ্রস্ত শরীরের দ্বিগুণ সহ্য সম্যক বৃত্তিতে স্থানে স্বাভাবিক অবস্থায় শরীরের কার্যাদি কিরূপে চলে ও ব্যাধির গঠন অবস্থান সম্বন্ধে একটা স্থলস্থিত জ্ঞান থাকা বিশেষ প্রয়োজন। দেহের পাঠ দ্বারা এই প্রয়োজন সর্বতোভাবে সাধিত হইবে। মূল্য ১। মাত্র ১০ মাস বয়স।

শরীরের দুর্বলতা বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস হইলে এই সকল জীবাণু শক্তিশালী ও সংখ্যাগতভাবে বৃদ্ধি পায় এবং আমাশয় রোগেব লক্ষণ সকল দেখা যায়। পূর্বে বাহারা শাস্তিতে মনুষ্য দেহে বাস করিতেছিল তাহারাই ভীষণ ভাবাপন্ন হইয়া রোগ উৎপন্ন করে অথবা দূষিত জল মল ও আবাহা দ্বারা শরীর মধ্যে প্রবেশ করিয়া রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে।

মক্ষিকা পোকা মাগড় প্রভৃতি এ রোগ বহন করিবার শ্রেষ্ঠ উপায়। মিমিবাং কারকগুলি মক্ষিকা দ্বারা গলাধি কৃত হইবার পর পাণ্ডদ্য বা পানীয় জলমধ্যে পুনরায় সংক্রামিত হয়। এই জন্তই বাহারা এতদুতিতে মাছির প্রবেশাধিকার দিতে চিকিৎসক। এত নিষেধ করেন।

শরীরেব মধ্যে পল্লিবর্তন
(**শিষ্টান Pathological anatomy**)।

বৃহদন্ত্রেব গাত্রেব তিনটি আন্তরগেব মধ্যে সর্ব নিম্ন আবরণটিব নাম মেসেন্টেরিক কলা। আমাশয় রাগে প্রধানত এই আন্তরণ বা কলা এবং এমই দ্বিতীয় কলাসহ ক্ষীণ হয় এবং উর্গাদেব মন্য বক্রাদিক্য হইয়া থাকে। অন্ত্রমধ্যে মেসেন্টেরিক আধিক্য হয় এবং গতি সকল ক্ষীণ হয় এবং বিদারিত হইয়া থাকে। মেসেন্টেরিক কলা স্থানে স্থানে নু্যম হইয়া যায় এবং জলিত হয় এবং ক্ষত উৎপাদিত হয়। শিশুদিগের মাধ্য হইয়া বেশী হইয়া থাকে। আবোগ্যেব পর মল্য দাগ থাকে।

পচনরা আমাশয় রাগে প্রদাহ হইবে তাহা হয় এবং সেই জন্ত বড বড যা হইয়া থাকে। বৃহদন্ত্রেব সর্ব বহিঃ আন্তরণেব মাংসময় প্রাচীর পর্যন্ত এই সকল যা তেজ করিয়া যায়। আবোগ্য হইলে আবোগ্য স্থান সঙ্কুচিত হয় এবং অন্ত্রেব মধ্যস্থ ছিদ্রপথকে সঙ্কুচিত করিয়া দেয়। অস্ত্রমূলিকা গ্রন্থিসকল (Mesenteric glands) ক্ষীণ হয়। পবে পাকিয়া ক্ষেটকে পরিণত হয়। এইরূপে বক্র মধ্যস্থ ক্ষেটক হইতে পারে।

জলপিণ্ডের মা স্পেশা সকল মেসেন্টেরিক অপকষ (fatty degeneration) প্রাপ্ত হয় এবং ভিতরকার বিষের কমিয়া যায় ও খারাপ হইয়া যায়।

কঠিন অবস্থায় এই এমই ক্ষুদ্রাক্ষর নির্যাস পর্যাপ্ত ব্যাপ্ত হয়।

লক্ষণসমূহ ৩।-৩ **বল (দেহ) ক্ষুধা**
কমিয়া যায়। বাহা ক্ষুধা জর (ব্যাধি) হয়। মল ক্রমে হ্রাস পায়। বাহা পরিবর্তিত হয় এবং অল্প বিস্তারিত হয়। শরীরেব আঠালতা বৃদ্ধি পায়। কঠিন হইয়া পড়ে। মল দৃঢ় হয়। কিছবা অস্বাভাবিক বোগী হইয়া পড়ে। মল্য দাগ নাড়া ক্ষীণ হইয়া যায়। কঠিন অবস্থায় মিটিং হইয়া পড়ে। মল্য দাগ হইতে ও বোর হইয়া পড়ে। দাগ হইতে হইতে দিবা বহু হইয়া পড়ে।

মুখ অবস্থায় জল পানীয় থাকে। কঠিন অবস্থায় আক্রমণ হইয়া কমিয়া পড়ে যায়। জর বেগ হইয়া এবং হঠাৎ বিরাম হয়। কিছবা শুষ্ক ও চক্চকে দেখা যায়। মল্য দাগ শপেটের সূচকিৎসক ও তাল বেদনা হইতে পারে। মুখস্থ মল্যোৎসেচ্ছা ও অনিকত বক্র পুষ্টি হইয়া পড়ে। কঠিন অবস্থায় নিগত হয়। চন্দ্রা টা হইয়া পড়ে। অবস্থায় একটু এষ্টু শনিগমন হইয়া পড়ে। বাহা বাহ্যেব বেগ হইয়া পড়ে। হঠাৎপায়েব সন্ধ হইয়া পড়ে। মল্য দাগ সহি জর হইয়া টুখ হইয়া পড়ে। আবরণ সমূহ পবিত্র হইয়া এবং অভিন্ন হইয়া পড়ে। বমনেচ্ছা বৃদ্ধি হইয়া উঠে। বোগী এমই পাকিয়া থাকে এবং শরীরেব হ্রাস হয়। দুর্বলতা জন্মে বক্র পায়। নাড়া ক্ষীণ হইয়া পড়ে। অস্ত্রমূলিকা হইয়া থাকে।

কোপকালীন জাতিতে উপসর্গ
সমূহ — প্রথম। কঠিন রোগীর নিয়মমত যত্ন এবং স্বাভাবিক উপায়ে চিকিৎসা হইলে অল্প উপসর্গ প্রায় দেখা যায় না। তবে কঠিন অবস্থায় রোগে অচিকিৎসা ও অবহেলার ফলে অন্ত্রেব আবরণে ব্যাকটেরিয়ার বহু

হিঙ্গ হইয়া উদর দেশের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহ স্ফীতকারী কোষ্ঠিধরা কলার প্রদাহ (Ieritonitis) জন্ম বোগীব মৃত্যু হইতে দে। যায়। এসকল রক্ত শ্রীতা ও বৃদ্ধে ফোটক দেখা দিলে বোগীব অঙ্গ সঙ্কটাপন্ন হই। উঠে।

রোগ ভোগকাল ও নো-মুক্তি-পদ্ধতি—বোগীব হেতু সম্ভাব্য উপর ঐ নির্ভর কবে। মৃত্যু রোগ প্রায় সম্ভাব্য আবাণ্য হা। কঠিন হইলে ২০ সপ্তাহ সময় লাগে বা ঐ-মধ্যে বোগীব মৃত্যু হয়।

সাধারণ প্রতিষেধ বা নো-আক্রমণ নোষ—এই বা আবা ব্যাসিলাস জনিত উদবাময় পাকস্থলি অস্থায়ী। ক্রমিক বোগীব জ্বর জ্বিত ঐ বা পানীয়ের সহিত বা অস্থিত অঙ্গুলি দ্বারা মুামধ্যে নীত হয়। এই সকল বোগীবীজাণু পাকস্থলী অতিক্রম করিয়া ক্ষুদ্রান্তর বন্ধি প্রাপ্ত হয় ও পরে বৃদ্ধময় আক্রমণ করে।

আবরণযুক্ত আশিবা এই সক্রিয়। আবরণ মুক্ত আমিবা পাকস্থলীর পাচকবসে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। কিন্তু আবরণযুক্ত আমিবা পাচকবসে ধ্বংস হয় না। বোগীব শরীর হইতে মূত্রের সহিত পিত্তের প্রবাহ হয় বহুকাল পর্যন্ত জীবন ধারণ করিবার ক্ষমতা অত্যন্ত রাখে।

আমাদের দেহে আদভূমি এবং জগৎ বা পূর্ণ বায়ুমণ্ডল এই সকল আবরণযুক্ত আমিবার বাঁচিবার পক্ষে বিশেষ সুবিধা করিয়া দেয়। ইহা বা বাতাসের বাহিত ও পরিচালিত হইয়া পানীয় জল বা বায়ু মধ্যে ক্রমে আশ্রয় পায়।

মাছি ও অন্তান্ত কীটেরা এই সক্রিয় শীতলীকে চতুর্দিকে ব্যাপ্ত করিবার প্রধান সহায়। পবাক দ্বারা নিম্নলিখিত তথ্যগুলি নির্ধারিত হইয়াছে।

১। মক্ষিকারা রোগী জীবাণুপূর্ণ মল ভক্ষণের সহিত আবরণযুক্ত আমিবা (Encysted Amuba) ও অন্তান্ত জীবাণু নিজেদের পাকস্থলি মধ্যে গ্রহণ করে।

২। এই সকল আবরণযুক্ত আমিবারা মক্ষিকার উদর কোনকণ করপ্রাপ্ত না হইয়া অবিকৃত অবস্থায় পশিবাব মলের সহিত পরিশ্রুত হয়।

৩। মক্ষিকারা ৪ মিনিট পূর্বে যে সকল দ্রব্যাদি পাকস্থলে প্রবেশ করাইয়া ছিল—তাঁহা তাঁহাদের মলের সহিত সত্ত্ব পিত্তাগ করিতে পারে।

৪। মক্ষিকারা খাদ্য দ্রব্যের উপর বসিয়া খাইবার সঙ্গে সঙ্গে তাঁহারই উপরে মল পিত্তাগ করে কিম্বা ধ্বংস করে। তা ছাড়া উহাদের পদ ও পক্ষপটদ্বয়ে মল বা বোগীবীজাণু সহস্র সহস্র স্থায় লাগিয়া থাকে। এই মতই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে জীবাণুজনিত বোগসকল এত দ্রুত বিস্তৃত হয়।

উপ বাক্ত মন্তব্যসকল অবাচ্য প্রমাণ দ্বারা মক্ষিকাদের বংশ বৃদ্ধির স্থানগুলিকে সমূলে ধ্বংস করিবার প্রয়োজন্য প্রতিপন্ন করিয়া দিতেছে। আমাদের আবাস গৃহ এই আমিবারির স্থানে বাহাতে মক্ষিকা বা অন্তান্ত কীট পতঙ্গাদি অবাধে ব্যাপ্ত হইয়া থাকিতে না পারে তাহা সর্বোচ্চ সাধ্য চেষ্টা করা কর্তব্য।

নিম্নলিখিত উপায়গুলি প্রতিপালন করিলে আমিবা বা ব্যাসিলাস জনিত উদবাময় নিবৃত্তি লাভ করিতে পারি না।

১। মনুষ্য দেহ মধ্যে এই বোগীজীবাণু আবরণ মুক্ত হবার পূর্বেই বিশেষ প্রযুক্ত প্রয়োগ দ্বারা ধ্বংস করিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

২। আবরণযুক্ত ও মুক্ত আমিবারা মনুষ্য দেহ হইতে মলের সহিত পবিত্রীকৃত হইলে যত শীঘ্র সম্ভব বিশোধক দ্রব্য দ্বারা বা অন্ত উপায়ে ধ্বংস করা আবশ্যিক।

৩। আবরণযুক্ত আমিবা দ্বারা বাহাতে বাসভূমি দূষিত হইতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

৪। সক্রিয়ের সকল প্রকার উৎপত্তি-স্থলকে মক্ষিকা এবং অন্তান্ত কীট পতঙ্গাদি হইতে বন্ধ করা কর্তব্য।

রোগবাহক কি এবং তাঁদের দ্বারা রোগী কিরূপে সংক্রামিত হয় তাহা সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সচিবাদের পাঠকগণ

কিছু কিছু অবগত আছেন। সংক্ষেপে বলিতে গেলে বলিতে হয়—কোন মনুষ্য বা জন্তুর শরীর হইতে রোগ উৎপাদনকারী বিষ (জীবাণু বা অলক্ষ্য বিষ) অত্র দেহ গিয়া রোগ উৎপাদন করিলে সেই মনুষ্য বা জন্তুকে রোগ বীজক বলা হয়।

৫। বাহক দ্বারা রোগ বিস্তৃতি বন্ধ করা বিধেব।
 দুই প্রকার রোগ বহকক দেখা যায়—

(ক) আবোগ্যামুখ্য বাগী—যাহা ব এই বোগের সর্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছিল এবং বর্তমানে সকল লক্ষণ নিবারণ হইয়া কেবল মলের সহিত এমিবা পবিত্রাক্ত হইতেছে তাহা বা বোগ বাহকক কার্য্য করে।

(খ) অসংস্পর্শ বাহক অর্থাৎ যাহাদেব পূর্বে আদৌ বোগ লক্ষণ প্রকাশ পায় নাই কিন্তু তাহা বা মলের সহিত বোগ জীবাণু পবিত্রাক্ত কবিয়া বোগ বিস্তারের সহায়তা কবিতেছে।

দুই শ্রেণীর বাহকক বা মসাহ পবিত্রাক্ত আবরণাক্ত এমিবা দ্বারা অপরের মধ্যে বোগ বিস্তার কবিতেছে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শতকরা ১০-১৫ জন এককপ আমায় বোগ জীবাণু বাহক কবিয়া চিত্তাক্রান্ত হইতেছে (Action and Knowles)

প্রতিবেদক চিনিসা ক্রমবর্তী কবিতেছে যে বাহাতে আবরণাক্ত এমিবা ও পবিত্রাক্ত মলের সহিত পায়ে তাহার ব্যবস্থা করা বিবেচ্য হইবে।

এই জন্ত যে সকল কার্য্য প্রাণী গ্রহণ করিতে হইবে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল।

(১) যোগ্য স্থানের লাল সকলকে বিবেচন কবিয়া স্বাস্থ্য বক্ষাপযোগীভাবে নিকাশ কবিতে হইবে।

(২) ব্যাহার্য্য জলকে সক্রাম হাত সর্বতোভাবে রক্ষা করিতে হইবে এবং পানীয় জল ও চন্দ্রাক সকল স্নানে ছুটাইয়া থাকিতে হইবে।

(৩) জমিতে উৎপন্ন ফল ও তরকারি না খুঁয়া ব্যবহার করিবে না।

৬(৪) মক্ষিকা ও অন্যান্য পতঙ্গাদি সর্বশোভাবে

বংশ কবিবার ব্যবস্থা করিবে। আহারের স্থান ও আহার্য্য সকল মক্ষিকা ও কীটাদি হইতে ভাল দ্বারা রক্ষা কবিবে এবং নাধারণ পরিকার ও পবিত্রতার উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে যাহাতে মক্ষিকা বা পতঙ্গাদি বংশ বৃদ্ধি কবিবার আদৌ সুবিধা না পায়।

বোগ নির্ণয়—

মল পরীক্ষার উপর বোগ নির্ণয় পূর্ণ মাত্রায় নির্ভর করে। বোগ এমিবা জনিত না ব্যাসিলাস জনিত তাহা ঠিক কবিবার জন্ত অন্তরীক্ষণের দ্বারা যথার্থীতি সম্ভাব্য। যাহা পর্বী দ্বারা কেবলই এই বিষয়েব সঠিক নিদর্শন হইয়া থাকে।

সাধারণ চিহ্নসকল বা স্বাস্থ্য সাংকেতিক এই সকল সাংকেতিক প্রায় নাই বা তাহাদেব দ্বারা চণ্ডাও সম্ভবপর নহে। মোটামুটি ভাবে মল পবিত্রাক্ত মলের লিটমস কাগজের উপর বাসায়নিক প্রতিক্রিয়া (Reaction) পর্যবেক্ষণ কবিয়া এককপ ঠিক করা যায়। এমিবা জনিত আমায়ের মলে অল্পতর অবস্থা থাকে। লাল লিটমস কাগজ এই মল সংস্পর্শ লাল হইয়া যায়। এবং ব্যাসিলাস জনিত মলে ক্ষার ভাব বর্তমান থাকে। অর্থাৎ লাল লিটমস কাগজ তাহার উপরে নীল হইয়া যায়।

ব্যাসিলাস জনিত বোগের মলের বক্ত লালবর্ণ থাকে এবং পবিত্রাক্ত মল কণকণ হয়। এমিবা জনিত বোগের মলের অল্পতর বক্ত পরিবর্তিত হইয়া কণকণ হইবে এবং লাল বর্ণ ও পরিমাণে বেশী বেশী হইয়া থাকে। কোন কোন উভয় প্রকার কারণ বর্তমান দেখা যায়। এমিবা জনিত বোগী উপর ব্যাসিলাস আক্রমণ করে বা ব্যাসিলাস জনিত রোগীর উপর এমিবা আক্রমণ করে। এইরূপ অবস্থাকে মিশ্রিত সংক্রামণ (Mixed infection) বলা হয়।

এমিটিন নামক ঔষধ বোগীকে নিম্নে দুই দিন উপর্য্যাপরি ইনজেক্সন করিলে যদি বোগ এমিবা জনিত হয় তাহা হইলে তাহা আরোগ্যমুখ্য হয়। সেই জন্ত আমায় রোগের প্রথমেই এমিটিন ইনজেক্সন

করা আবশ্যক। যদি কোন উপকার না হয় তবে ব্যাসিলাস জনিত বোগ নিষ্কাষণ করিয়া উপযুক্তমত চিকিৎসা করিবে।

১১। চিকিৎসা।—

কোন রোগের চিকিৎসা করিতে হইলে সাহায্যে চিকিৎসা দ্বারা যেগীর কোন ক্ষতি না হয় তাহা চিকিৎসকের সর্বোত্তমভাবে মনে রাখা কর্তব্য। বোগ নিরূপ হইলে চিকিৎসক চিকিৎসা করিতে সুবিধা পান। তবে আমাদের গরীব দেশে যেখানে ১ জনের চিকিৎসার জন্য এক জন শিক্ষিত চিকিৎসক নাই সেখানে স্বাস্থ্য সেবকেরা এবং জননাগকেরা যাহাতে এই বোগ বিধিযুক্ত চিকিৎসা করিতে পাবেন এবং যক্রামক বোগের প্রাথমিক রোগ বিস্তার প্রতিরোধ করিতে পাবেন সেইরূপ বিধিসকল আলোচনা করিয়া এই আশাশয় রোগের চিকিৎসা আঁচি হইল।

প্রতীকারক কার্য প্রাণীগুলি নিম্নলিখিতভাবে আলোচিত হইবে।

১। আশাশয় বোগের ও স্বাভাবিক উপায় দ্বারা চিকিৎসা।

২। স্থানিক চিকিৎসা—(Local treatment) অর্থাৎ বোগ দ্বারা প্রাণীর যে সকল অঙ্গ প্রভৃতি হইয়াছে তাহাদের উপর ঔষধ প্রয়োগ।

৩। শরীরের প্রকৃতি ও ধাতুগুণের দোষ সংশোধন করিবার চিকিৎসা। (Constitutional treatment)

৪। বিশেষ চিকিৎসা—(থা ইনজেকশন দ্বারা।

১। স্বাভাবিক উপায় দ্বারা চিকিৎসা (Treatment of the disease by Natural methods)—প্রথমতঃ অন্নবহানালীর (Alimentary Canal) মধ্যে য সকল সঞ্চিত পুষ্টিভান আবদ্ধ মল আছে তাহা পরিষ্কার করিতে হইবে এবং যথা সম্ভব তাহাকে বিশ্রাম দিতে হইবে। কারণ বোগ প্রাপ্ত স্থানকে বিশ্রাম দিয়া প্রকৃতি রোগ আবেগ্য করেন। যে কোন দ্রব্য অন্নবহানালীকে উত্তেজিত করিতে পারে তাহা স্থানান্তরিত করিবে বা সেইরূপ দ্রব্যকে একেবারে

সেখানে প্রবেশ করিতে দিবে না। যদি প্রাণীতে পাণ্ড দ্রব্য অপরিপক অবস্থায় থাকে, তাহা হইলে রোগীকে ঈষৎ জল যথেষ্ট পান করাইয়া বমি করাইবে, ততক্ষণ না পাকস্থলী খালি হয়।

পরে রোগীকে কিছু বিশ্রাম করিতে দিয়া নিম্নোক্ত অল্পধোতি * দ্বারা পরিষ্কার করিবার ব্যবস্থা করিবে। দুই পাইন্ট বা এক বড় বোতল ঈষৎ গরম জল বা Normal Saline দ্বারা অল্পধোতি ক্রিয়া করাইবে এবং যত বেশী ক্ষণ এই জল রোগী ভিতরে রাখিতে পারে ততই ভাল। যদি রোগী বোগ ধারণ করিতে অসমর্থ হয় তাহা হইলে পট ববা তোলালে দ্বারা মলদ্বার চাপিয়া রাখিবে তাহাতে কৃমি ক্রমশঃ বমিয়া যায়। পরে বোগী বিছানার উপর পার্শ্ব পবিবর্তন করিবে তাহাতে অঙ্গ মধ্যে প্রবিষ্ট জল উত্তম রূপে অঙ্গের গাত্রাভ্যন্তর ধুইয়া ফেলিতে পাবে।

যদি জল শীঘ্র বাহির হইয়া আসে কিম্বা যদি পুরা ২ বোতল জল একেবারে লইতে সক্ষম না হয় তাহা হইলে এই অল্পধোতি ক্রিয়া পূর্বাংগে কিছু ঠাণ্ডা জল দ্বারা পুনরাবৃত্তি করাইবে।

এই সকল প্রক্রিয়া দ্বারা অন্নবহানালীর নীচের দিকে তাহা কিছু বিযুক্ত উত্তেজক দ্রব্য ছিল তাহা বহিস্কৃত হইয়া যাইবে।

এরূপে স্বাভাবিক চিকিৎসা দ্বারা বোগের প্রথম অবস্থায় (যখন পশ্চাত্ত নিশ্চিত পদার্থ প্রেরণশীল মলমর এবং বিনা বেদনায় নির্গত হয়) সকল খাদ্য দ্রব্য বন্ধ করিয়া ভোগকাল কমান বা রোগ আক্রমণ কবা বাইতে পাবে। যদি পেটে খুব উত্তাপ বা বেদনা থাকে তাহা হইলে বোগীর সহমত গরম বা ঠাণ্ডা জলে ভিজা গামছা বা তোলালে বেঁধে রাখিয়া নিওড়াইয়া জলশূন্য করিয়া পেটের উপর রাখিয়া দিবে।

যদি বেদনা বা কুশ্বন পূর্ববৎ থাকে তাহা হইলে

* অল্পধোতি সম্বন্ধে বিস্তৃত জ্ঞান বহুল পরিচয় আমাদের অল্পধোতি নামক পুস্তকে পাওয়া যায়। মূল্য / সাত টাকা বা পৃথক।

১৫-২০ মিনিট গৰম জলে ৰোগীকে ১৫-২০ মিনিট বাৰং (Sitz bath) বাহাতে কোমৰ পৰ্য্যন্ত জলে ডুবে) কটিনান কৰাইবে। পৰে ভোৱালে দ্বাৰা বেণ কৰিয়া শুক কৰিয়া বিছানাত শোৱাইয়া পাৰেৰ উপৰ গৰম জলৰ থলি বা বোতল দিবে। ৰোগীকে যথেষ্ট পৰিমাণ ইষড়ক বা ঠাণ্ডাজল খাইতে দিবে। কিন্তু দুই তিনি দিন মান কোন খাদ্য দিবে না।

যদি পেটকামিডানি বা শূলবৎ বেদনা তীব্র থাকে তাহা হইলে অল্পমধ্যে কোন উত্তেজক দব্য তখনও আছে তাহা অনুমান কৰিয়া পুনৰায় অগ্ন্যধোতি কৰাইবে। এই প্ৰকাৰে প্ৰত্যহ দুইবাৰ অগ্ন্যধোতি কৰান হইতে পাবে এবং অল্প সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিষ্কাৰ হইলে স্নেহ মাত্ৰা কমাইবে। প্ৰত্যেক দাস্তৰ পৰ অল্প পৰিমাণ অৰ্থাৎ ৪ হইতে ৬ আউন্স অতিপাতন জা পিচকাৰা দাব প্ৰয়োগ কৰিবে। এই জল ক্ৰমে ক্ৰমে সাৰা ক্ষুদ্ৰ ও বৃহদস্বেদ মৰ্য্যে গোবিত হ। এব এষ্টকা ৰোগগ্ৰস্ত স্থান সকল উপাৰ্জিত হইবে এবং এদাহ কমিষা যাইবে।

যখন মলে দুৰ্গন্ধ পাইবে ৰোগীকে স্নান কৰিয়া ৰাখিবে এবং মলকে দিয়াইল প্ৰভৃতি দ্বাৰা গিৰাদন কৰিবে।

ৰোগীৰ জীৱনীশক্তি বৃদ্ধি কৰিবাব চিকিৎসাৰ একান্তি স্থিৰীকৃত কৰিবে। যদি বোগী ১৫ ঘণ্টাৰ ভিতৰত হয় জ্বৰৰ সময় বন্ধ কৰিব ১৩০৪ ইষড়ক জলৈ ডাহাৰ গাত্ৰ মুছাইবে। পৰে অতি সত্ৰব গাত্ৰ মুছাইয়া দিয়া জানালা দৰজা খুলিয়া দিবে দেখি বা গাতাতে ঠাণ্ডা না লাগে। সৰুদা হাত পা গৰম ৰাখিবে। পেটকামিডানি ও পেটৰ বেদনাব জন্ত গৰম জলৰ স্নেহ ১ ১৫ মিনিট ধৰিয়া দিবে এবং যতক্ষণ না বেদনাৰ লাঘব হয় ৩৩ক্ষণ পৰ্য্যন্ত নাৱে বাবে দিতে হইবে।

ৰোগীৰ গৃহে সুস্বাস্থ্যৰূপে চলাচল কৰিবে ও বৌদণ্ড খুৰ আলিবে। বোগীকে যথাসম্ভৱ স্থিৰতাৰে থাকিতে হইবে ও যত ইচ্ছা নিজা বাইতে দিবে। যদি ক্ষুধাৰ কাতৰ হয় তবে অল্প পৰিমাণ ইষড়ক জল খাইতে

দিবে। আৰোগ্যস্থান না হওঁতা পৰ্য্যন্ত কোন আহাৰ্য্য দিবে না। বোগেৰ বৃদ্ধি অবস্থায় ও জ্বৰৰ সময় খাইতে দিলে অল্প মাধ্যম প্ৰদাহ বাড়াইয়া যাইবে এবং বাহে বৌ বৃদ্ধি হ বে ও বোগীৰ কষ্ট বৃদ্ধি পাইবে। এই অবস্থায় ১৫ দব্য পৰিপাক পাইবে না বা শৰীৰ মধ্য গৃহীত হইবে না। ইষ্টজন্ত আশুৰ্য্য না দেওয়াই বিপদ।

ৰোগ আৰোগ্য অবস্থান চিকিৎসা — চিকিৎসাৰ ফল মলৈৰ সহিত ১৩ ১৫ হইলৈ এব অৱস্থা দোষাবহ লক্ষণ সকলৈৰ অবস্থান ৰোগ ১১ আৰোগ্যস্থান হয়।

ক্ষুধাৰ উদ্যেকৰ সহিত বোগী খাইতে চাইবে। এ সাৰ পাৰ স্নান অনিয়ম হইলৈ বোগেৰ পুনৰা কৰণ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০ ১০১ ১০২ ১০৩ ১০৪ ১০৫ ১০৬ ১০৭ ১০৮ ১০৯ ১১০ ১১১ ১১২ ১১৩ ১১৪ ১১৫ ১১৬ ১১৭ ১১৮ ১১৯ ১২০ ১২১ ১২২ ১২৩ ১২৪ ১২৫ ১২৬ ১২৭ ১২৮ ১২৯ ১৩০ ১৩১ ১৩২ ১৩৩ ১৩৪ ১৩৫ ১৩৬ ১৩৭ ১৩৮ ১৩৯ ১৪০ ১৪১ ১৪২ ১৪৩ ১৪৪ ১৪৫ ১৪৬ ১৪৭ ১৪৮ ১৪৯ ১৫০ ১৫১ ১৫২ ১৫৩ ১৫৪ ১৫৫ ১৫৬ ১৫৭ ১৫৮ ১৫৯ ১৬০ ১৬১ ১৬২ ১৬৩ ১৬৪ ১৬৫ ১৬৬ ১৬৭ ১৬৮ ১৬৯ ১৭০ ১৭১ ১৭২ ১৭৩ ১৭৪ ১৭৫ ১৭৬ ১৭৭ ১৭৮ ১৭৯ ১৮০ ১৮১ ১৮২ ১৮৩ ১৮৪ ১৮৫ ১৮৬ ১৮৭ ১৮৮ ১৮৯ ১৯০ ১৯১ ১৯২ ১৯৩ ১৯৪ ১৯৫ ১৯৬ ১৯৭ ১৯৮ ১৯৯ ২০০ ২০১ ২০২ ২০৩ ২০৪ ২০৫ ২০৬ ২০৭ ২০৮ ২০৯ ২১০ ২১১ ২১২ ২১৩ ২১৪ ২১৫ ২১৬ ২১৭ ২১৮ ২১৯ ২২০ ২২১ ২২২ ২২৩ ২২৪ ২২৫ ২২৬ ২২৭ ২২৮ ২২৯ ২৩০ ২৩১ ২৩২ ২৩৩ ২৩৪ ২৩৫ ২৩৬ ২৩৭ ২৩৮ ২৩৯ ২৪০ ২৪১ ২৪২ ২৪৩ ২৪৪ ২৪৫ ২৪৬ ২৪৭ ২৪৮ ২৪৯ ২৫০ ২৫১ ২৫২ ২৫৩ ২৫৪ ২৫৫ ২৫৬ ২৫৭ ২৫৮ ২৫৯ ২৬০ ২৬১ ২৬২ ২৬৩ ২৬৪ ২৬৫ ২৬৬ ২৬৭ ২৬৮ ২৬৯ ২৭০ ২৭১ ২৭২ ২৭৩ ২৭৪ ২৭৫ ২৭৬ ২৭৭ ২৭৮ ২৭৯ ২৮০ ২৮১ ২৮২ ২৮৩ ২৮৪ ২৮৫ ২৮৬ ২৮৭ ২৮৮ ২৮৯ ২৯০ ২৯১ ২৯২ ২৯৩ ২৯৪ ২৯৫ ২৯৬ ২৯৭ ২৯৮ ২৯৯ ৩০০ ৩০১ ৩০২ ৩০৩ ৩০৪ ৩০৫ ৩০৬ ৩০৭ ৩০৮ ৩০৯ ৩১০ ৩১১ ৩১২ ৩১৩ ৩১৪ ৩১৫ ৩১৬ ৩১৭ ৩১৮ ৩১৯ ৩২০ ৩২১ ৩২২ ৩২৩ ৩২৪ ৩২৫ ৩২৬ ৩২৭ ৩২৮ ৩২৯ ৩৩০ ৩৩১ ৩৩২ ৩৩৩ ৩৩৪ ৩৩৫ ৩৩৬ ৩৩৭ ৩৩৮ ৩৩৯ ৩৪০ ৩৪১ ৩৪২ ৩৪৩ ৩৪৪ ৩৪৫ ৩৪৬ ৩৪৭ ৩৪৮ ৩৪৯ ৩৫০ ৩৫১ ৩৫২ ৩৫৩ ৩৫৪ ৩৫৫ ৩৫৬ ৩৫৭ ৩৫৮ ৩৫৯ ৩৬০ ৩৬১ ৩৬২ ৩৬৩ ৩৬৪ ৩৬৫ ৩৬৬ ৩৬৭ ৩৬৮ ৩৬৯ ৩৭০ ৩৭১ ৩৭২ ৩৭৩ ৩৭৪ ৩৭৫ ৩৭৬ ৩৭৭ ৩৭৮ ৩৭৯ ৩৮০ ৩৮১ ৩৮২ ৩৮৩ ৩৮৪ ৩৮৫ ৩৮৬ ৩৮৭ ৩৮৮ ৩৮৯ ৩৯০ ৩৯১ ৩৯২ ৩৯৩ ৩৯৪ ৩৯৫ ৩৯৬ ৩৯৭ ৩৯৮ ৩৯৯ ৪০০ ৪০১ ৪০২ ৪০৩ ৪০৪ ৪০৫ ৪০৬ ৪০৭ ৪০৮ ৪০৯ ৪১০ ৪১১ ৪১২ ৪১৩ ৪১৪ ৪১৫ ৪১৬ ৪১৭ ৪১৮ ৪১৯ ৪২০ ৪২১ ৪২২ ৪২৩ ৪২৪ ৪২৫ ৪২৬ ৪২৭ ৪২৮ ৪২৯ ৪৩০ ৪৩১ ৪৩২ ৪৩৩ ৪৩৪ ৪৩৫ ৪৩৬ ৪৩৭ ৪৩৮ ৪৩৯ ৪৪০ ৪৪১ ৪৪২ ৪৪৩ ৪৪৪ ৪৪৫ ৪৪৬ ৪৪৭ ৪৪৮ ৪৪৯ ৪৫০ ৪৫১ ৪৫২ ৪৫৩ ৪৫৪ ৪৫৫ ৪৫৬ ৪৫৭ ৪৫৮ ৪৫৯ ৪৬০ ৪৬১ ৪৬২ ৪৬৩ ৪৬৪ ৪৬৫ ৪৬৬ ৪৬৭ ৪৬৮ ৪৬৯ ৪৭০ ৪৭১ ৪৭২ ৪৭৩ ৪৭৪ ৪৭৫ ৪৭৬ ৪৭৭ ৪৭৮ ৪৭৯ ৪৮০ ৪৮১ ৪৮২ ৪৮৩ ৪৮৪ ৪৮৫ ৪৮৬ ৪৮৭ ৪৮৮ ৪৮৯ ৪৯০ ৪৯১ ৪৯২ ৪৯৩ ৪৯৪ ৪৯৫ ৪৯৬ ৪৯৭ ৪৯৮ ৪৯৯ ৫০০ ৫০১ ৫০২ ৫০৩ ৫০৪ ৫০৫ ৫০৬ ৫০৭ ৫০৮ ৫০৯ ৫১০ ৫১১ ৫১২ ৫১৩ ৫১৪ ৫১৫ ৫১৬ ৫১৭ ৫১৮ ৫১৯ ৫২০ ৫২১ ৫২২ ৫২৩ ৫২৪ ৫২৫ ৫২৬ ৫২৭ ৫২৮ ৫২৯ ৫৩০ ৫৩১ ৫৩২ ৫৩৩ ৫৩৪ ৫৩৫ ৫৩৬ ৫৩৭ ৫৩৮ ৫৩৯ ৫৪০ ৫৪১ ৫৪২ ৫৪৩ ৫৪৪ ৫৪৫ ৫৪৬ ৫৪৭ ৫৪৮ ৫৪৯ ৫৫০ ৫৫১ ৫৫২ ৫৫৩ ৫৫৪ ৫৫৫ ৫৫৬ ৫৫৭ ৫৫৮ ৫৫৯ ৫৬০ ৫৬১ ৫৬২ ৫৬৩ ৫৬৪ ৫৬৫ ৫৬৬ ৫৬৭ ৫৬৮ ৫৬৯ ৫৭০ ৫৭১ ৫৭২ ৫৭৩ ৫৭৪ ৫৭৫ ৫৭৬ ৫৭৭ ৫৭৮ ৫৭৯ ৫৮০ ৫৮১ ৫৮২ ৫৮৩ ৫৮৪ ৫৮৫ ৫৮৬ ৫৮৭ ৫৮৮ ৫৮৯ ৫৯০ ৫৯১ ৫৯২ ৫৯৩ ৫৯৪ ৫৯৫ ৫৯৬ ৫৯৭ ৫৯৮ ৫৯৯ ৬০০ ৬০১ ৬০২ ৬০৩ ৬০৪ ৬০৫ ৬০৬ ৬০৭ ৬০৮ ৬০৯ ৬১০ ৬১১ ৬১২ ৬১৩ ৬১৪ ৬১৫ ৬১৬ ৬১৭ ৬১৮ ৬১৯ ৬২০ ৬২১ ৬২২ ৬২৩ ৬২৪ ৬২৫ ৬২৬ ৬২৭ ৬২৮ ৬২৯ ৬৩০ ৬৩১ ৬৩২ ৬৩৩ ৬৩৪ ৬৩৫ ৬৩৬ ৬৩৭ ৬৩৮ ৬৩৯ ৬৪০ ৬৪১ ৬৪২ ৬৪৩ ৬৪৪ ৬৪৫ ৬৪৬ ৬৪৭ ৬৪৮ ৬৪৯ ৬৫০ ৬৫১ ৬৫২ ৬৫৩ ৬৫৪ ৬৫৫ ৬৫৬ ৬৫৭ ৬৫৮ ৬৫৯ ৬৬০ ৬৬১ ৬৬২ ৬৬৩ ৬৬৪ ৬৬৫ ৬৬৬ ৬৬৭ ৬৬৮ ৬৬৯ ৬৭০ ৬৭১ ৬৭২ ৬৭৩ ৬৭৪ ৬৭৫ ৬৭৬ ৬৭৭ ৬৭৮ ৬৭৯ ৬৮০ ৬৮১ ৬৮২ ৬৮৩ ৬৮৪ ৬৮৫ ৬৮৬ ৬৮৭ ৬৮৮ ৬৮৯ ৬৯০ ৬৯১ ৬৯২ ৬৯৩ ৬৯৪ ৬৯৫ ৬৯৬ ৬৯৭ ৬৯৮ ৬৯৯ ৭০০ ৭০১ ৭০২ ৭০৩ ৭০৪ ৭০৫ ৭০৬ ৭০৭ ৭০৮ ৭০৯ ৭১০ ৭১১ ৭১২ ৭১৩ ৭১৪ ৭১৫ ৭১৬ ৭১৭ ৭১৮ ৭১৯ ৭২০ ৭২১ ৭২২ ৭২৩ ৭২৪ ৭২৫ ৭২৬ ৭২৭ ৭২৮ ৭২৯ ৭৩০ ৭৩১ ৭৩২ ৭৩৩ ৭৩৪ ৭৩৫ ৭৩৬ ৭৩৭ ৭৩৮ ৭৩৯ ৭৪০ ৭৪১ ৭৪২ ৭৪৩ ৭৪৪ ৭৪৫ ৭৪৬ ৭৪৭ ৭৪৮ ৭৪৯ ৭৫০ ৭৫১ ৭৫২ ৭৫৩ ৭৫৪ ৭৫৫ ৭৫৬ ৭৫৭ ৭৫৮ ৭৫৯ ৭৬০ ৭৬১ ৭৬২ ৭৬৩ ৭৬৪ ৭৬৫ ৭৬৬ ৭৬৭ ৭৬৮ ৭৬৯ ৭৭০ ৭৭১ ৭৭২ ৭৭৩ ৭৭৪ ৭৭৫ ৭৭৬ ৭৭৭ ৭৭৮ ৭৭৯ ৭৮০ ৭৮১ ৭৮২ ৭৮৩ ৭৮৪ ৭৮৫ ৭৮৬ ৭৮৭ ৭৮৮ ৭৮৯ ৭৯০ ৭৯১ ৭৯২ ৭৯৩ ৭৯৪ ৭৯৫ ৭৯৬ ৭৯৭ ৭৯৮ ৭৯৯ ৮০০ ৮০১ ৮০২ ৮০৩ ৮০৪ ৮০৫ ৮০৬ ৮০৭ ৮০৮ ৮০৯ ৮১০ ৮১১ ৮১২ ৮১৩ ৮১৪ ৮১৫ ৮১৬ ৮১৭ ৮১৮ ৮১৯ ৮২০ ৮২১ ৮২২ ৮২৩ ৮২৪ ৮২৫ ৮২৬ ৮২৭ ৮২৮ ৮২৯ ৮৩০ ৮৩১ ৮৩২ ৮৩৩ ৮৩৪ ৮৩৫ ৮৩৬ ৮৩৭ ৮৩৮ ৮৩৯ ৮৪০ ৮৪১ ৮৪২ ৮৪৩ ৮৪৪ ৮৪৫ ৮৪৬ ৮৪৭ ৮৪৮ ৮৪৯ ৮৫০ ৮৫১ ৮৫২ ৮৫৩ ৮৫৪ ৮৫৫ ৮৫৬ ৮৫৭ ৮৫৮ ৮৫৯ ৮৬০ ৮৬১ ৮৬২ ৮৬৩ ৮৬৪ ৮৬৫ ৮৬৬ ৮৬৭ ৮৬৮ ৮৬৯ ৮৭০ ৮৭১ ৮৭২ ৮৭৩ ৮৭৪ ৮৭৫ ৮৭৬ ৮৭৭ ৮৭৮ ৮৭৯ ৮৮০ ৮৮১ ৮৮২ ৮৮৩ ৮৮৪ ৮৮৫ ৮৮৬ ৮৮৭ ৮৮৮ ৮৮৯ ৮৯০ ৮৯১ ৮৯২ ৮৯৩ ৮৯৪ ৮৯৫ ৮৯৬ ৮৯৭ ৮৯৮ ৮৯৯ ৯০০ ৯০১ ৯০২ ৯০৩ ৯০৪ ৯০৫ ৯০৬ ৯০৭ ৯০৮ ৯০৯ ৯১০ ৯১১ ৯১২ ৯১৩ ৯১৪ ৯১৫ ৯১৬ ৯১৭ ৯১৮ ৯১৯ ৯২০ ৯২১ ৯২২ ৯২৩ ৯২৪ ৯২৫ ৯২৬ ৯২৭ ৯২৮ ৯২৯ ৯৩০ ৯৩১ ৯৩২ ৯৩৩ ৯৩৪ ৯৩৫ ৯৩৬ ৯৩৭ ৯৩৮ ৯৩৯ ৯৪০ ৯৪১ ৯৪২ ৯৪৩ ৯৪৪ ৯৪৫ ৯৪৬ ৯৪৭ ৯৪৮ ৯৪৯ ৯৫০ ৯৫১ ৯৫২ ৯৫৩ ৯৫৪ ৯৫৫ ৯৫৬ ৯৫৭ ৯৫৮ ৯৫৯ ৯৬০ ৯৬১ ৯৬২ ৯৬৩ ৯৬৪ ৯৬৫ ৯৬৬ ৯৬৭ ৯৬৮ ৯৬৯ ৯৭০ ৯৭১ ৯৭২ ৯৭৩ ৯৭৪ ৯৭৫ ৯৭৬ ৯৭৭ ৯৭৮ ৯৭৯ ৯৮০ ৯৮১ ৯৮২ ৯৮৩ ৯৮৪ ৯৮৫ ৯৮৬ ৯৮৭ ৯৮৮ ৯৮৯ ৯৯০ ৯৯১ ৯৯২ ৯৯৩ ৯৯৪ ৯৯৫ ৯৯৬ ৯৯৭ ৯৯৮ ৯৯৯ ১০০০

বোগী আৰোগ্য। অবস্থায় থা সাবধানে থাকিবে এবং উদব গন্ধৰূপে বেণ বৰিয়া ঠাণ্ডা লাগা হইতে বন্ধা কৰিবে।

যে সৰ্বা ১৫ অল্প মধ্যস্থিত নৈমিক ঝিলিকে উত্তেজিত কৰে তাহা একেবাবে বৰ্জন কৰিবে। মন্ত, মা স বা কোনকপ আমিস আহাৰ ডাল বা মশলা বা উগ্ৰ চাটনি নিষিদ্ধ। বোগীৰ উন্নতিৰ সহিত পথ্য আন্তে আন্তে পৰিবৰ্তন কৰিবে। সিদ্ধ কৰা ফল বেদানা ডাণিম, ফলেব বস নবম স্নসিদ্ধ ভাত বা মন্ত প্ৰশস্ত। যে সকল আহাৰ্য্য দ্বাৰা কোষ্ঠ কাঠি হই তাহা একেবাবে দিবে না। স্বাভাবিক মল না হওঁতা পৰ্য্যন্ত প্ৰত্যহ

অন্ততঃ একবার করিয়া অল্পখোতি দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিবে।

স্থানিক চিকিৎসা (Local treatment)

এইবোণে রূহদ্রবের নিম্নোক্ত এ শুদ্ধাণি কাম (Rectum) প্রণয়ন প্রদাত ও শুভ হইবে। সেই জন্ত অল্পে নিম্ন শর্কে অথবা শুদ্ধ দ্বারা স্থানীয় চিকিৎসা করা যাক।

এই বোগে এমিটিব টিউট বা ব্যাসিলিস টিউট কবল বিশেষভাবে দ্রব এবং পাতলা। সাধারণ চিকিৎসক বহুখণ্ডে বদেব বিদ্রাবণ দ্বিবিবসবিদ্য নাই। সেই জন্ত গাঢ়তায় সহজ ও নিম্ন পদ দ্বারা চিকিৎসা হইতে পারে তাহা এখানে বিস্তৃত হইবে।

(ক) মিশ্রিত বোণিক সেন (৫ গণ ১ অউস জলে) দ্বারা ধোত করিবে। অথবা

(১) বন জলে (১ গণ বা ৪৫ বতি লব ফুটান জল ১ পাউন্ড) ধোত করিবে।

পরে নিম্নলিখিত আবোণাকারী ধুইবার ঔষধ পর্যায়ে ক্রমে পেটেব মধ্যে দ্য হাব করিবে।

১। Methylene Blue সোলিউশন (Gr ১ to a pint) তুল্যভাগ ইথর জল সহ।

২। এমিটিব এমপ্লাস্ট গন ডায়াচ আউস স্বাভাবিক লবণ জল দি

এইকপ অল্পখোতি দ্বারা পুৰাতন মলগুটিকাসমূহ বাহির হইয়া যায়। অল্পাধেয় সমস্ত স্বেদনা আবর্জনার মধ্যে এমিবা বা ব্যাসিলাই প্রচুর পরিমাণে জন্মায় তাহা ধোত ক্রিয়া দ্বারা স্থানচ্যুত হয় এবং এমিবা বা ব্যাসিলিস ধ্বংস প্রাপ্ত হয় কিন্তু বোগীক কোন ক্ষতি হয় না।

কখন কখন ম্যালেরিয়া বীজাণুব জন্ত আম শর বোগ হয় এবং এইসঙ্গে বোগীর ম্যালেরিয়া জ্বর ও হইবা থাকে। ফুইনাইন বাইহাইড্রো ক্লোর ২ গণ এক

পাশ্চ লবনজলে জ্ব করিয়া—তাহার ১০-১২ গুণ প্রত্যহ এক বা দুই বার অল্পখোতি করাইবে। রক্ত পীড়া বা ম্যালেরিয়া জ্বর বির হইলে সঙ্গে সঙ্গে তাগব চি কৎসা করা আবশ্যিক।

যদি ব্যাধিক্রমে কঠিন অবস্থার রোগ দেখা যায় তাহা এ প্রক্রিয়া সর্বদাই প্রয়োগ করিতে হইবে।

৩। শরীরের প্রকৃতি বা প্রকৃতি সংকলন (Constitutional treatment)

এই বোগের উপাদক এমিবা বা ব্যাকটেরিয়া মূল্যবান। বালীন কোন প্রকারে উপাদান করে পাতে। বৎ ইহা বা বহিঃগত হইতে বাব তা প্রাণ ববিলেও সহজে কোন রোগ উপন্ন করিতে পার্থ হয় না। কিন্তু যদি শরীরের ধাতু বা প্রকৃতি দোষাক্রম হয় তবেই ইহা দেহীকে অক্রমণ করিয়া বোগ উপাদান করে। বোগের কাবণ বা হেতু আলোচনা সময় এই সকল বিষয় পূর্বেই বিবৃত হইয়াছে। তবে এই সকল কারণগুলি কতব্যপ্তি ঔষধ প্রয়োগে দ্বারা দূরীভূত হইয়া থাকে এবং শরীর মধ্যে বন ও বোগ প্রাণ বোধ ক্ষম। বুদ্ধি করিয়া বোগ আরোগ্য সম্বন্ধ বিশেষ গভীরতা কবে। গণ ১ বসন্ত চিকিৎসা করিয়া যে সকল দেশীয় ঔষধে এই বোগের সর্বতোমুখী উপকার দেয়া গিয়াছে তাহাই এ ধাতু বা প্রকৃতি সৌধন চিকিৎসার প্রস্তাবিত হইবে।

(ক) একষ্ট্রাক্ট বেল ও ইন্ডিয়ান লিফ ইড—এটা ১টা আর্কেনীয় ঔষধ বোগ। মহামাহাপাণ্ডার কবিদ্বজ লীগনাপ সেন সরস্বতী মহাশয় গুণান ডগস লিমিটেড কো দ্বারা এই একষ্ট্রাক্ট প্রস্তুত করান। ইহাতে আর্কেন বেল টি বৃথা ইন্ডিয়ান কুচিব ছাল বালা শোধ এবং ত্রিকশা বপাযোগ্য মাত্রায় বর্তমান আছে। এ বিশেষ রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা এই বোগ প্রস্তুত হইতেছে। এই সকল ঔষধের একত্রীভূত ক্রিয়া—আমায়ন রোগে অনেকটা জোষাণের ভাষ্য কার্য করে। অল্প মধ্য ইতে পুষ্কান সন্ধিৎ মন

* এই ঔষধ ব্যবহারে বোগীর প্রাণ নীলাত হইয়া থাকে।

ଜଡ଼-ତତ୍ତ୍ୱ

[୬] ନିରାଶେଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବା । ଏମ୍ ସେ ବା ।

• पृथ्वी भाग ।

চিকিৎসা কার্য ক্রমের মধ্যে যখন
কোন ভয়ানক অবস্থা ঘটে গেলে
সহজ কাস গুলে বসবে। অর্থাৎ চিকিৎসা
দ্বারা সম্পূর্ণ কাস জবাব দিচ্ছে। যদিও সমস্ত
গোড়ায় হইতে পারে তবে এক্ষণে
করা অনেক স্থলে অসম্ভব হইতে পারে।
একটা প্রশ্ন চলিয়া আসিতেছে। মর্মান্তিক
বিবাদে আগুন আছে। সিন্ডিকেট পলিটিসিস
জোড়া লাগে হেলান পাড়াকে চাড়া দিয়া সে
তাহাতে বাস করা সম্ভবপর হয়—শিক্ষিত
চিকিৎসা বেলায়—হ্যাঁ। তাহা। বিশেষ
ফিরাইবার উপায় থাকে না। অর্থাৎ এ
কত কাণ্ডজ্ঞানহীন লোক কে যি চিকিৎসা বল
আবিকার উপায় স্বরূপ অবলম্বন করেন।
লাক দিগকে শঠ শঠেন জ্ঞানেব পরে
আমাদের কর্তব্য। তত্ত্বক্ষেত্র
বিজ্ঞান প্রকৃতি সকল বিজ্ঞানের মূল
ভাষা ও সরল প্রাণীতে প্রচলিত
উদ্দেশ্য। প্রত্যেক চিকিৎসা সাক্ষর উচিত
গুলিকে ননোযোগ্য সহিত পাঠ কর—বিশেষ
ইহাদিগকে অগাধ কারণে গাঢ় কাটা থাকিয়
যাইবে।

“জুড় তুই কাহাণী বলে ? আমবা ত কিছু জিনিষ দেখিতে পাই তাহাদেব মধ্যে কতক জিনিষ ইচ্ছামত নড়িয়া চড়িয়া বেড়াইতে পারে এব তাহাদেব মধ্যে প্রাণের সাড়া পাওয়া যায়। আবাব অপর কতক জিনিষ আছে যাহা আপনা অর্পা নড়িয়া চড়িয়া বেড়াইতে ত পারেই ন তাহাব উপর লোকদের ভিতবে

৭৭ বহু প্রাণ সাড়া পাওয়া যায় না। এই
 ৮০ তাই যে ক্রিয়াকেই জড় পরার্থ বলে। যে
 ৮১ জড় জিনি, জড়িক পদার্থ সকল জানই
 ৮২ যি যা শুধু লাভ করা যায়।

৮ ব। ৭ এক পায় বলি - হলে ক্রিতি
জ ৫৭ (ব।) বায় (১৩প। ১ দ্বিপা) ও
ভেদ (২৩।) । চট্ট ৬৬ দার্থ বসিতা আমাদের
ছে ১০ টীম। এব এই ১৮টি জিনিসের সংক্ষে
ভাগাদেব ফা লো বা—

(১) গাণি (১১১) - মধ্য
প্রত্যয়, ইত্যাদি বিসময়ক ১ ন
(২) ঘন (১১১) - না
তাহার (১) কাণ্ড প্রত্যয়ক দুইটি
অনুব্রাজ্য বর্তমান ফাক আছে
উদ্যমক ১ ন।
(৩) চাপ (১১১) - অধ্য
তাহার ওজন।
(৪) গাণি নিয়ম (১১১)
(১)
(৫) তাপের ফল ১১ ১ ১
(১)

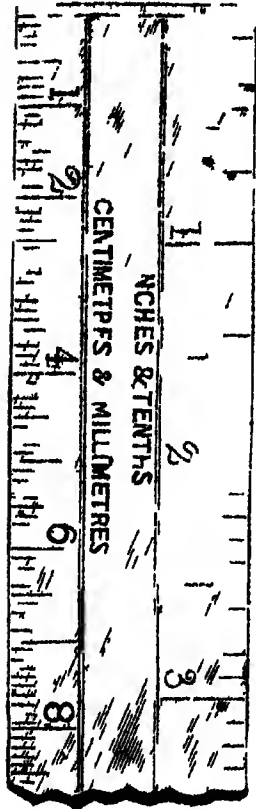
এই কয়েকটি
বিষয়ই আমাদের
জানবাব প্রয়ো
জন হয়।

আমরা একে একে ১। ১৮টি বিষয় অবলোচনা
করিব যে হেতু ঐ ১৮টি উপায়ে আমরা জড়ভর
সম্বন্ধীয় জ্ঞান বৃদ্ধি করিব।

ଆମର କଥା ।

সমাজে এবজ্জে বাস কবিও হইলে জিনিষের
আদান প্রদান অবশ্যজ্ঞাবী। আদান প্রদান করিতে হইলে
একটা হিসাব রাখা প্রয়োজন হয়। সৌক্যপ হিসাবেই
মূল—মাপ বা পরিমাণ করণা। সাধারণতঃ খুব

সহজ প্রাণ্য জিনিষ লইয়াই মাপ করা হইয়া থাকে। যে দেশের লোকের যাহাতে সুবিধা হইয়াছে সে দেশে সেইরূপেই মাপ করা চলিত হইয়া গিয়াছে। আমাদের দেশে বতি (কঁচ) বা টাকা লম্বা জন



ই বাজী ইঞ্চি ও বাসি
পাঁচাব মাপের ১ বা গজ।
চিত্র—১

কঠিন জিনিষের মাপ করা প্রকার।—কঠিন জিনিষের মাপ সাধারণত তিন প্রকারেই।

(১) দৈর্ঘ্য মাপ — অর্থাৎ সুদূর লম্বার বা সুদু চওড়ার বা সুদু গোলা বা আড় ব। সুদু এক এক দিকের মাপকে দৈর্ঘ্য মাপ বলে।



দৈর্ঘ্য (বর্গ) সেটি
মাপের ভাগ করা কাঠফলক।
চিত্র—২

একটি দৈর্ঘ্য (বর্গ) সেটিমিটারকে
দৈর্ঘ্য (গ) মিটারে ভাগ করিয়া
দেখান। চিত্র—৩



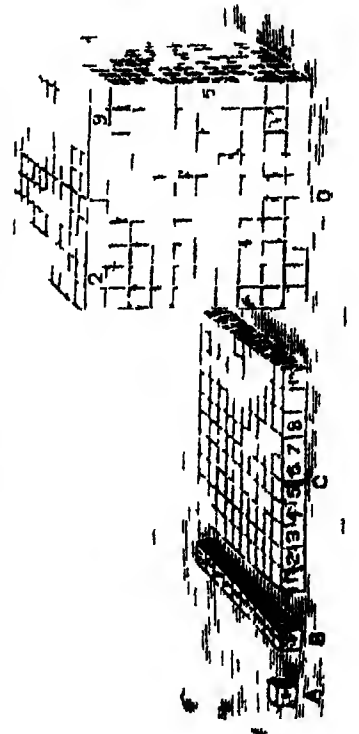
১) ১ মিটার দৈর্ঘ্য—লম্বা ও চওড়া এই দুইটির
পূর্বস্বরূপ ১ মিটার। এটি যে কোনও জিনিষ
মাপার যন্ত্রণা হইয়া থাকে তাহার বর্গমাপ
(area) বলে।

২) ঘন মাপ (Volume)—অর্থাৎ লম্বা চওড়া

করার প্রথা আছে। সেসব মাপ করার প্রথা
আছে। আমাদের মাপ করিয়া দৈর্ঘ্য মাপ করার প্রথা
আছে বিলাতে ইঞ্চি ফুট পাউন্ড আউন্স। জিব
চলন আছে। ফ্রান্সে মিটার প্রাণ্য মাপ আছে।
আগে যখন বেল বিস্তার ঘটে নাই তখন সে হাব দশ
নিজ নিজ দেশীয় মাপ চালাতেন। এখন আর তা
করিবার ঘো নাই—এখন সকলে মিলিয়া সাধারণ মাপ
কতকগুলি মানিয়া লইয়াছে—কাজেই সেটি মাপ শুধি
সকলকে জানিতে হয়—তাহা হবে ভিত্তি।

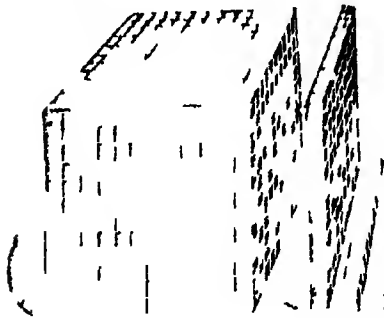
মাপ করিতে গাইলে জলীয় জিনিষ (liquid) ও
কঠিন (solid) জিনিষ এবং তাহার মত জিনিষ (mass)
এই তিন আকারের জিনিষের আলাদা মাপ করিতে
হয়। সে সকল মাপ পুরস্কর স্বতন্ত্র। তাই আলাদা
আলাদা করিয়া মাপের কথা লিখিলাম।

দৈর্ঘ্য ১ মিটার
১ চাক্রেতে একটি
১৩ ব মত ১৩ মিটার।
১৩ ব মত ১ মিটার
মিটার একটি ব মত
১ মিটার ১৩ ব মত
পাঁচ চাক্রেতে ১৩
১৩ ব মত ১ মিটার
১৩ ব মত ১ মিটার
১৩ ব মত ১ মিটার
১৩ ব মত ১ মিটার



চিত্র—৪

ও পুরন্ব এই স্মিটর একত্রে গুণ করিয়া তাহার ফল।
ইহা কাঠাকালি ভস্মে তুলান। কাঠাকালি চৌরস
জমির উল্লান্বে ত্রিভুজটি বাহিলে কতটা জমি চড়িয়া
সেই ত্রিভুজটির উল্লান্বে উপরে লিখিত বাক্য হয়



চাউনিক ইতে
১২ বর্গচৌরস
৮২ —

৮২ চৌরস
৮২ বর্গচৌরস

(১ × ১ × ১) বর্গ (১) ১৩-বর্গ। ইতিহাস
১২ × ১ × ১ ১২-বর্গ ১২ বর্গ। ১৩-বর্গ
বাহিলে ১ × ২ × ১ ১ ইতিহাস (৪) বর্গ
চৌরস। বাহিলে ১২ × ১২ ১২ বর্গ ১২-বর্গ ১২ বর্গ
৮২ বর্গ। ৮২ —

আর ১২ বর্গ ১২ বর্গ ১২ বর্গ ১২ বর্গ ১২ বর্গ
সেই ত্রিভুজটি বাহিলে উপরে লিখিত বাক্য হয়
উপরে লিখিত বাক্য হয় উপরে লিখিত বাক্য হয়
কাঠাকালি বা কাঠাকালি কাঠাকালি কাঠাকালি
ফল—লক্ষ্য ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
সুচিত কব।

লক্ষ্য ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১

লক্ষ্য ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১

(১) লক্ষ্য

(২) লক্ষ্য

(৩) লক্ষ্য

(৪) লক্ষ্য

তোলা হয় ত বলিবে জগৎ গন আছে বুঝি।
হা যাব আবার জন বিপদ হা যাবও জন আছে।
তাহার প্রমাণ আবার যদি তুল্য হইবে তিনে নামি
তবে আদেব কাণে তাগা ধরে আমবা ভাল কবিয়া
কথা শুনিতে পাই না। আবার আমরা যদি হঠাৎ খুব
উচ্চ উঠি—তবে গা পদেব নাক দিয়া বন্ধ পড়ে।

অর্থাৎ যে সমিতে আমরা নড়িয়া চড়িয়া বেড়াই, সেই
জমির উপরের বায়ুর চাপ আমাদের গা সহ্য হইয়া পড়ে।
তাহার নীচে নাগিলে (কিনা আরো বেশী বায়ুর তলায়
গেলে) কাণে ভাল ধবে তাহার উপরে উঠিলে
(কিনা অল্প বায়ুর চাপে) নাকের শির ফাটিয়া রক্ত
পড়ে। হামবা যদি কোনও বায়ুগা চুষি (অর্থাৎ
সাধারণ বায়ুর চাপ সেই জায়গার উপরে যতটা
নাকের সেই বায়ুর চাপকে চুষিয়া সবাইয়া দিই)
তবে নাকের শির শিবা উল্লিভেদ করিয়া বন্ধেব উপরে
বন্ধ আসিয়া পড়ে। কাণেই এটা মিথ্যা কথা নয়
যে বায়ু ওজন ও চাপ আছে। আবার তথের চেয়েও
ক্ষীণ গমন ঘন তেমনি জগৎ চেয়ে পাবদ ঘন। পারদ
এত ঘন যে উঠাব চেয়ে শোহ হালকা বিধায়ে পারদেব
উপরে লোক ভাসে।

দৈর্ঘ্য মাপের কথা।—বাক্যে মাপিবাব
জন্ত দিতা (measuring tape) বা কাঠ ফলক
(foot rule) কিনিতে পাওয়া যায়। সেই মাপের
কাঠি বা দিতাব সাহায্যে মাপ করা শক্ত নয়। প্রত্যেক
মাপ দিতা বা মাপ কাঠি ত আজকাল ইংরাজী ও
ফরাসী মাপ দেওয়া থাকে। যথা—

ইংরাজী মাপ।

১ ফুট (৩ ইঞ্চি = ৪ আঙ্গুলি। ১ ইঞ্চি = ৪ আঙ্গুলি)
১ গজ (৩ ফুট)
১ মাইল

১ মাইল বা ১৭ গজ } ১ মাইল (২ মাইল ১ কোটি)
১ মাইল ১ লীগ

ফরাসী মাপ।

১ মিলি মিটার ১ সেন্টি মিটার
১ সেন্টি ১ ডেসি
১ ডেসি ১ মিটার
১ মিটারে ১ ডেকা মিটার
১ ডেকা মিটারে ১ হেকটো মিটার
১ হেকটো ১ কিলো-মিটার

অর্ধাং ১ মিলিসিটার	= ৩৯৩৭ ইঞ্চি
১ সেন্টি মিটার	= ৩৯৩৭
১ ডেসি মিটার	= ৩ ৯৩৭
১ মিটার	৯ ৩৭ ইঞ্চি অর্ধাং
	১ গজ ৩ ৩৭ ইঞ্চি

ই রাজী যে মাপ থাকে সেই মাপের কাঠি বা ফিতাতে প্রত্যেক ইঞ্চিকে মৌল ভাগে ভাগ করা থাকে। এই এক একটি ভাগকে বাঙ্গলায় চলিত ভাষায় এক সূতা বলে। অমাদেব দেশের চলিত মাপগুলি এই —

বাজী

১০০ বর্গ ইঞ্চি	১ বা. ট
৯ বর্গ ফিটে	১ বা. গ
৩। (সত্তর ত্রিশ) বা. গ	১ পো. গ
৪ বা. গোল	১ বা. ক
৪ বা. বটে	১ এক

জমীর মাপ কানীনিক (৮৭) ব্যবহৃত য। এক বিঘা মাপ ২২ গজ। এক এক ভাগ ভা. বিঘা ক. ভাগাক লি বলে।

২ বাজী বর্গ মাপ।

৫ লিকল দা।	২ মিল পহ
= ১	১
= ৪৬ হাত × ৪৪ ভি	
= ১৯ বর্গ হাত	
= ১ একর	
= সাড়ে তিন বিঘা আধকা।	

৩ বাজী ঘন মাপ।

১৭২৮ ঘন ইঞ্চি	১ ঘন ফুট
২৭ ঘন ফুটে	১ ঘন।

বাঙ্গলা বর্গ মাপ।

৪৭৬ বর্গ অঙ্গুলিতে	১ বর্গ হাত
১৬ হাতে	১ বর্গ মূল
২	১ ছটাক
১৬ ছটাকে	} ১ বর্গ কাঠা
৩২ হাতে	
৩৪	১ বর্গ বিঘা

৩ যবে	১ অঙ্গুলি = ১ ইঞ্চি
৪ অঙ্গুলে	১ ফুট
৩ মুষ্টিতে	১ বিঘা
১১৩ বা	} ১ ১৩ = অর্দ্ধ গজ
২৪ অঙ্গুলিতে	
১১৩	১ ধল
২ ধল	১ দো। ৪ গজ
৪ দোলে	১ যোজন

৪ বা. মাপ

১ (দো. হাত) বা. গ	} ১ মিয়া
৬ গিটে	
১১৩ হাতে	১ ১
২ বা. গ	} ১ ১
৬ গিটে	
গ	১ ১

৫ বা. মাপ

১১৩ হাতে	১ ১৬০
১১৩ হাতে	১ ১৬০
৪ বা. গ	১ পো. গ
১১৩ হাতে	১ ১৬০
২ বা. গ	১ বিঘা
১	১ ১৬০

ডা. হা. বা. মাপে এ সকল মাপের ব্যবহার না থাকিলেও তুলনা কবিরাব জ্ঞাত সকল রকমের মাপই দেওয়া গেল।

ক্ষেত্রফল (কাঠিকালি) মাপ।—

কোন জিনিষের দৈর্ঘ্য মাপ ও চওড়ার মাপকে গুণ কবিলে যে অঙ্ক হয়—তাহাকেই ক্ষেত্রফল বলে। যেমন মনে কর একটা ঘরের দেওয়ালে কাগজ মারার দরকার হইয়াছে। কতটা কাগজ লাগিবে কি করিয়া জানিবে? তাহার উত্তর সেই দেওয়ালটার দৈর্ঘ্য দিকের মাপ যদি ১ ফুট হয় এবং চওড়া দিকের মাপ যদি ৫ ফুট হয় তবে ১ × ৫ = ৫ বর্গ ফুট (ইংরাজীতে কোয়ার্টার ফুট বলে) সেই সমস্ত দেওয়ালের মাপ দাঁড়ায়।

সেই বুদ্ধিগা কাগজ কিনিতে হয়। অল্প রাখেতে হইবে যে—

(ক) লম্বা দিকের মাপকে চওড়া দিকের মাপ দ্বারা গুণ করিলে অঙ্ক হয়। তাহাকে বাজলার বগ ফুট বা ইঞ্চি বা গজ বলে। ইংরাজীতে ফুট ইঞ্চি প্র-তিব আগে দ্বায়র কথাটি বসাইতে হয়।

(খ) ত্রিকোণ মায়গাব বা ফ। (উচ্চ X ভূমি)

যখন ফল বা কোন জিনিষের আয়তন (Volume)। গোটা চতুর্ভুজ বা আয়তন জিনিষের উটন না করে তা বিয়তন কত তাহা মাপিবার উদ্যোগে জিনিষটির মাপ বা চওড়া মাপ ও খাড়া মাপকে একত্রে গুণ করা। ঐ তিনটিকে গুণ করিলে অন্য পাওয়া যায় তাহাকে বাজলার ঘন ফুট ঘন মি. ঘন ই. ও ইংরাজীতে কিউবিক ইঞ্চি কিউবিক ফুট বা কিউবিক গজ বলে।। কিন্তু যে জিনিষটির মাপ মাপ বাহির করা আবশ্যিক সেটি গোলা বা দ্বিকোণ ও গোলায় পড়ে। এ মাপ ঘন ফল বাহির করিবার সূত্র এই—

(ক) চতুর্ভুজ জিনিষের মাপ—মাপ X চওড়া X খাড়া

(খ) দ্বিকোণ — X উল্লম্ব বা ফল X খাড়া

(গ) গোলাক — ৭বিধি X ৩ বাসান্ধ

(ঘ) লম্বা গোলা — তাল বর্গফল X খাড়া

পুনরায় প্রমাণ বলিতেছি।—

(ক) লম্বা X চওড়া = বর্গ বা দ্বিঘাত সঙ্খ্যে প্রতি

(খ) লম্বা X চওড়া X খাড়া = ঘন বা কিউবিক ইঞ্চি প্রভৃতি

এইভাবে জিনিষের ওজনের কথা বলিব। জিনিষকে দুই বকমে ওজন কব যায়। এক উপায়—কোন এমন স্কেল কবিয়া লইতে হয় যাহার গায়ে মা. লেখা আছে

সেই স্কেলের মধ্যে তরল জিনিষকে ঢালিয়া কত মাপ হইল তাহা দেখিয়া লওয়া। অন্য উপায় হইতেছে একটা মালি পাত্রকে ওজন করিয়া লইয়া তাহার মধ্যে জিনিষটিকে ঢালিয়া দাড়ি পাত্রের সাহায্যে সেই পূর্ণ পাত্রটিকে পুনরায় ওজন করা। দ্বিতীয় বাবে ওজন হোক প্রায় বাবে (মালি পাত্রের) ওজনটিকে বাদ দিয়া দ্বিতীয় ওজন বুঝা যায়। আরো মাপিবার উপায় আছে—সেটি আপেক্ষিক গুরুত্ব বুঝাইবার বেগ। বলা যাবে। এখানে ওজনগুলি প্রথমে দেখা যাক।

১০০ গ্রাম—কঠিন জিনিষ।

১০০ = ১ বনাব	১ সিকিত—১ তোলা
বনাব ১ পুচি	১ সিকিত ১ কাঁচা
১ চি ১ এক	১ বাচায় ১
বকে — ১ মালি	১ মোষা
মালি ১ দোন	১ ছটাক ১ মোষা
২ দোনে ১ বাটি	১ মোষা—১ সেব =
৮ বাটি = ১ আঁ	১ হস্ত ১১২ তোলা
১ আঁ ১ পি	সেব ১ পশুবি
১৬ বিশিষ্ট কা	১ বিবা
১ বিশিষ্ট ১ প	১ সেব

বাস্তবক্ষে ১০০ গ্রাম জিনিষের মাপ করা হয় ১০০ গ্রাম কবিবার পক্ষে সেই স্কেলটিকে ওজন করিয়া লইয়া প. বা হাতত ঢালিয়া ওজন করিয়া সে মাপ রাখা হয়। একারণ প্রায় পোয়া ও মোষা পোয়া এক হয়।

ই বাজী ওজন।

কঠিন জিনিষ।	তরল জিনিষ।
ড্রাম ১ আউন্স	৬ মিনা (প্রায় ৩ কোটা)
১ আউন্স ১ পাউন্ড	— ১ ড্রাম
(প্রায় অর্ধ সের)	১ ড্রামে — ১ আউন্স =
১৬ পাউন্ড ১ টোন	১৬ মিনি
২৮ পাউন্ড ১ কোরাটার	২ আউন্স — ১ পাইট
৪ কোরাটারে ১ হস্ত	১ পাইটে — ১ গালন
২ হস্তে ১ টন	

এই ৭৫ দিয়া ৫৮৫ কে ভাগ দিলে ৭৮ সপ্তা পা যা
যায়। অতএব প্রমাণ হইল যে লোহের আপেক্ষিক
গুরুত্ব — ৭৮। চৈত্র মাসে এই বৃত্তিতে দেবে যে
যে আয়তনের লোহের টুকরাটি তাই কবো তাই দিক
সেই আয়তনের জলকে স্ফজন করিলে যাত্রা ৫
তাহার তুলনায় লোহের টুকরাটি ৭৮ গুণ বেশী।

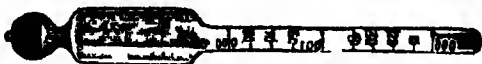
কঠিন জিনিসের বেলায় কোন তাপের পরিবর্তন
নিরূপণ করা যায় এবং জিনিসের বেলায় তাপের পরিবর্তন
করা যায়। জলের আপেক্ষিক ঘনত্ব ১।
লইয়া সেরে অনুপাতে অপবায়ন করে জিনিসের
আপেক্ষিক গুরুত্ব নির্ণয় করা যায়।

আমরা দৃষ্টান্ত স্বরূপে এক গুণিতিক পরিবর্তন
ফিক গ্রাফিটি দিচ্ছি।

ফিক গ্রাফিটি

বর্ণ	১		
সীসা	১১.৫	হ্রদ	১
রূপা	১০.৪৭	সমুদ্রের পানি	১.০২
তাম্র	৭	পানি	১.০১
অ্যালুমিনিয়াম	২.৮		
কাচ	২		
লবণ	২		

তবল দ্রব্যের স্বাভাবিক অবস্থা (তাহার তাহাব
সাধারণ আপেক্ষিক গুরুত্ব) পরীক্ষা করিবার জন্য
কিনিতে পাওয়া যায়। হ্রদ পাতি কিনা (অর্থাৎ হ্রদের
আপেক্ষিক গুরুত্ব ঠিক আছে কিনা) তাহা পরীক্ষা
করিবার যে কাচের বস্তু আছে তাহাকে ল্যান্ডটো মিটার



হাইড্রোমিটার (তবল পদার্থের আপেক্ষিক গুরুত্ব
নির্ণায়ক। চিত্র—৭)

বলে। প্রত্যেকের স্বাভাবিক অবস্থা পরীক্ষা করিবার জন্য
যে যন্ত্র আছে তাহাকে ইউরিন মিটার বলে। হ্রদ যে
রকম স্বাভাবিক ঘন, যদি তাহা হ্রদে মাটা তুলিয়া

ল যা তাহা তবে হ্রদের ঘনত্ব কমিয়া যায় কিন্তু যদি
মাটা তোলার সঙ্গে সঙ্গে হ্রদে জল মিশান যায় ও পালো
বাতির শুভা বাতাস বা চিনি স্ফুটন প্রভৃতি মিশান
হয় তবে হ্রদের ঘনত্ব সমান হইতে পারে। মাটা হ্রদে জল
মিশালে মাটাতে মিটারের সাহায্যে তাহা ধরা
যাও। ল্যান্ডটো মিটারের পায়ে দাগই একটি হ্রদের
ঘনত্ব নির্ণয় করে।

চাপ।

আমরা জানি যে বাতাসের কণিকার উপরে চাপ
পায় যে তাপের দ্বারা কণিকা বহু পড়ে এবং জল।
বাতাসের কণিকা বহু পড়ে এবং জল।
দাপের উদ্দেশ্যে বাতাসের কণিকা (পালো)।

আমরা জানি যে বাতাসের কণিকা বহু পড়ে এবং জল।
দাপের উদ্দেশ্যে বাতাসের কণিকা (পালো)।
দাপের উদ্দেশ্যে বাতাসের কণিকা (পালো)।

আমরা জানি যে বাতাসের কণিকা বহু পড়ে এবং জল।
দাপের উদ্দেশ্যে বাতাসের কণিকা (পালো)।

আমরা জানি যে বাতাসের কণিকা বহু পড়ে এবং জল।
দাপের উদ্দেশ্যে বাতাসের কণিকা (পালো)।

হ্রদের গেলসেব উপরে
বা পানির বায়ু উহার ভিতরে
জলের উপরে চাপ দিতে পারে
না। বাতাসের গেলসেব মুখে
কাগজটিকে নিচে বায়ুর চাপ
ঠেলিয়া রাখে এড়িতে দেয়
না। চিত্র—৮



দিবার ডাক্তারি সুরুত্ব অ্যাম্পুলের শিশি উল্টাইলেও
এককোটা জল পড়ে ন—কিন্তু কাগজ কবিলেই পড়ে।

যতক্ষণ পর্যন্ত উপরের আব্রুশটি
নগটির মুখ ক বন্ধ রাখে (অর্থাৎ
নগর জলের উপরস্থ বায়ুক
সাইরা বাধে) ততক্ষণ ঐ নগ
চমতে জগ পড়ে না কারণ উপরের
বায়ু চাপের ক্রিয়া ব্রাই অথচ
নিম্নর বায়ু চাপের ক্রিয়া আছে—
কাহোই নিম্নের বায়ু চাপ নলস্থ
চকে ঠেলিয়া বাধে—পড়ি
দেয় না। চিত্র—২



এই সকল গুণি কহতে কি বোঝা গেল? বোঝা
গেল যে হাওয়া চাবিদিক হস্তে আমাদের উপবে চাপ
দিতে ছ।

হাওয়া যে উপব দিক হইতে চ। দেব তাহাব
প্রমাণ যত মাটা নীচা যা যা তত কালে ডালা
ধবে গা ত্রি গোব হয়।—ঠিক বোঝা জলে নানিলে
যেমন বোধ হয় সেই বস্তু বোঝ হয়।

উপরের দিকে উঠিলে হো হাপ লাগে ও নাক দিয়া
রক্ত পড়ে তাহাব কাবণ বায়ুর নিচের দিক হইতে
উপরের দিকেব চাপেব হ্রাস। কহেব উপবে চুবিলে
যে যন্ত্রগতা লাল হয় তাহার গানে কি? যে বায়ুর
চাপ চাবিশ ঘটা হাতের উপরে বহিয়া ছ চুবিয়া সেই
চাপ কমাইলে বিবগুলিতে বোঝ বন্ধ আনে। আমরা
যখন মাটি তথাকি তখন বায়ুর উপবেব দিকেব চাপ (ঠেল)
আমাদের নাকের ও সমস্ত শিবাগুলিকে ঠেসিয়া বা
চাপিয়া রাখে। উপরে উঠিলে ততটা বায়ু চাপ কমিয়া
যায়—চুবিলে যাহ হয় তাহাই হয়—বাসেই নাক দিয়া
রক্ত পড়ে। এই জন্তই জলভরা গ্লাসেব মুখের পীচবোড
ও অ্যাম্পুলের ভিতবেব জল পড়ে না যদি ঠিক উপড়
করিয়া (অর্থাৎ এটুও কাৎ না করিয়া) উহাদিগকে
ধরা হয়।

বায়ুর উপরদিকে ঠেল বা চাপ নীচে দিকের চাপ
বা ভার বুঝিগায। এক্ষণে পার্শ্বদিকে বায়ব যে চাপ
আছে তাহা বুঝান সহজ। একটা মুখ বন্ধ পাড়ে

কোনও গ্যাস পুষ্টি পত্র নাচারে ১ টি ফাটে
না—কেন না তাহাব ভিতরের গ্যাসের যে চাপ তাহা
সেই পাটটির চতুর্দিকস্থ বায়ব চাপেব চেয়ে কম বা
সমান। কিন্তু ঐ ডক্ত পাটটিতে ডা। দেওয়া যায়
তাহাব ফলে ন্যাস গ্যাসটা বাড়িয়া সেই পাটিকে
চাটাইয়া দিতে পাবে। অ। যে মুঠা পিষ্ট গ্যাসটি
চাপ তাহাব ১ ন গাব তাহাব চেয়ে বোঝ হইবে
সেই মুঠা ১ টি টি। ১।

গ্যাসের ১ ম দিতে চাপের ক।।
১ টিন গ্যাস ১ ব ১ ১ ১ ১ ১ ১
১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১



১ ১ ১ চুবিতে চাপ
দেয় ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
চাপ দিকে চাপ দিবাব
স্বা ১ থাকাব ফলে চাপ টি
পায়া ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১

তাহাব ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
দাগ ব। দেয় ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
তব। ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
বিশেষ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
বিশেষ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
ভাদি। উঠি কেন? কাব ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
উপরের দিকে চাপে বা ঠেলে জোব ভিতবে একটু
বেগী কবিয়া নাগিলে ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
চাপ আছে ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
ডুবুরিবা বোঝা জোব নিচে ঠিকিলে তাহাব ১ ১ ১ ১ ১ ১
চাপে বষ্ট বোধ কবে। তাহাব ঘোলা জোব ১ ১ ১ ১ ১ ১
ছাড়িয়া পাইনের মতো ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১
বাহার টালার জলের দোবস্ত দেয়াছে ১ ১ ১ ১ ১ ১
জানেন ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১ ১

এই যে অত্যন্ত উচ্চ নাড়ীসংখ্যার জল পৌছাচ্ছে। অর্থাৎ যত বেশী উচ্চ হোক জল ছাড়া আর প্রায় তত চূড়ান্ত অথবা তত তীব্র নলের মুখ দিয়া জল বাতির চেষ্টা পড়ে। এই যেটা কথটা লটরা ডুস ও নাড়ার (pulse) একটু আলোচনা করিব।

ডুস।—এ জিনিষটি আর কিছুই নয়—কেবল পেটের মধ্যে জল প্রাণী করাইবার ছোট খাট চোব ছাড়া। মলদ্বার বা যোনি পথে ল দিয়া মুইবার ডুস ডুসের প্রয়োজন। পূর্বে সময় বদলে এটিম সিবি নামে একপ্রকারের ব্যবহৃত হইত। সে কালে এক জল ধবিবার পান (সক্যান) পানিক (৩৫ ৬৬ ফুট লম্বা) রবারের নল আর মলদ্বারে বা যোনিতে প্রবিষ্ট করাইবার ত কাঁচকড়ার (vulvite) নল বা বর্নাবেব ক্যাথিটার। কোন উচ্চ মাত্রার ডুসের জলপানটিকে বসাইয়া বা টাঙাইয়া তাহার ওলাব দিকেব নলম। রবারের নলটি লাগিয়া বর্নাবেব নলের অপবদিক



ডুস ববারের নল ও ক্যাথিটার সমস্ত।

মলদ্বারের বা যোনি পথেব জল যে কাঁচকড়ার নল আছে সেটি লাগাইলেই ডুসটিকে ঠিক করিয়া খাটান হইল।

এই ডুসের জলপানেরগায়ে লেখা ২ ও প্রভৃতি সংখ্যা ২য় নম্বর ডুসক্যান বা পানির নল পাট জল বরে তাহা পাকে। সাধাবাত তিন পাশ্চ (২ সেব) জল একটি পূর্ণ বয়স শোকেব পেটের ভিতর তাহার মলদ্বার দিয়া প্রবিষ্ট করান যায়। ডুসটিকে যত উঁচুতে টাঙান হইবে তত পানির চাপের ভিতর জল যাইবে। পেটের ভিতর তাহা জল পাকে ৩ কণা বেগে সেই জলটি বাহির হইয়া আসিবার কথা। শর ছাড়া তত বেশী জোরে জল প্রবিষ্ট হলে ভেবে ব্যা। অনুভূত হয়—

পূর্ণ চিগিন্দানব পানি সিবিজ নামক পিচকাবী তাগেয় পলদ্বারে ডা। প্রাণী করান হইত। এই পিচকারীর মাঝখানেব ত য় শারা এলটিতে চাপ দিলে সঞ্চে পেটের মধ্যে জল যাইত। তাহাতে বোগীব বহু হয়। বারো আ কাল উক্ত এনিয়া পিঞ্জ একবকম উঠিয়া গিয়াছে। বায়ু উপর হইতে নিচের দিকে যে চাপ আছে সেই চাপের ফলে ডুস দিয়া মলকান পলদ্বার দ্বারা কথান হয়।

পেটের উপর ভাগে বাম দিকে পাকস্থলী বলিয়া যে যন্ত্রটি আছে আমরা তা কিছু বাস প্রাণে সেই থানেই গমে। বিষ খসেলে প্রাণে যে পানেই বিষটি গিয়া পড়ে। এই জন্ত বিস পটে ধুইবার দরকার হয় তাহাকে পাকস্থলীর ধোতি (stomach washing) বলে। ১৭। কবিবার জল মুখ দিয়া গলাব ভিতর দিয়া পেটের মধ্যে একটা খোট নল ঢালাইয়া দেওয়া হয়। ঐ নলদিয়া প্রাণ পবিমাণে সুধু জল বা ঔষধেব জল দ্বারা পাকস্থলী টিক স্তি করা য়। নতবে মধ্যে জল ঢালিতে চলিতেই তাহ পাকস্থলীর মধ্যে যায় না। এই জন্ত পাকস্থলীটাকে কতকটা জলে পূর্ণ করিয়া লইয়া নলের মধ্যে জল থাকিতে থাকিতেই নলটিকে উগুড় করিলেই পেটের মধ্যে যত জল আছে সে সব জলই বাহির হইয়া আসে। তাহার কারণ বাকুর অধ চাপ ঐ জলকে চষিবা বাতির করে কিন্তু যদি ঐ নলটি খালি

একে (অর্থাৎ জাহাজ মধ্যে হাওয়া একে) আর উহাকে উপড় করা হয় তবে তাহা পেটের ভিতরবাব পাকস্থলীর জল টানিয়া বাহির করিতে পারে। একটি বো নজর কবিরার ও ভাবিবাব কথা। পাকস্থলী ও পূর্ণ একে এবং নলটিও জল পূর্ণ থাকে অর্থাৎ দিনালব মু হইতে পাকস্থলী পর্যন্ত জল ভরা। ক—এক ফোঁটা হাওয়া কোথাও না থাকে তবেই নলটি উপড় করিলে পেটের শেষ দোঁর জলটি পথায় বাহির হইয়া পড়িয়া— তাহাও কাবণ দৈনন্দন বাব চিহ্ন চপ চপ টাক চুমিয়া বাহির করিয়া দেয়। বিহীন পাকস্থলী জল চুমি একে আচ নলটি বায়ু পূর্ণ থাকে বেসে ৭ টিকে উপড় করিলে পেটের ভিতরবাব একদে জলও বাহির হয় না—কাবণ এখানে বায়ু উপবন ও নিচেকাব উভয় দিকের দাঁত সমানভাবে বা কবিতছে।

তরল জিনিষের পানীয় বা বস্তু আদ্য দ্বারা দাম্পন মারা বস্তু চলাচলের কথা স্বতন্ত্র আসিয়া পড়ে। যাহারা এষ্ট এন্টমী (১৩৩৩) জানেন তাহারা অবগত আছেন যে আশাদেন দৈনন্দিন জাহাজ পিণ্ড বলিয়া একটি পাম্পের মত আছে। উহা এই দিক দৃষ্টি বাস্তব আছে—একদিন দিয়া ১০০০ এর এক বকম আপনিষ্ট গডায়া গডায়া পিণ্ড টুকিঙেছে—আব দিক দিয়া হাজারের দৈনন্দিন বস্তু ছিটকাইয়া বাহির করিয়া দিতেছে। এষ্ট হাউসের দিক দিয়া রক্ত ঢোকে সে দিককার নলকে ফিরা বা (vein) বলে। আর দিককার নলের চিহ্নে হা সজোবে বস্তু ঠলিয়া ঢুকিয়া দেয় সে দিককার নলকে ধমুগী বা আটাবী বলে। আটাবী নামক বস্তু গুলি বেশ স্থিতিস্থাপক—অর্থাৎ জোবে তাহাও ভিতরে কিছু ঠাসিয়া দিলে সে নলটি ফাটে না—তানকাব গভ বড় হয় এবং তৎক্ষণাৎ পূর্ববৎ আকৃতি পাব কবে। যদি এষ্ট জলপূর্ণ স্থিতিস্থাপক গুণযুক্ত নলের কোনও অংশে আবে একটি জল ঠাসিয়া দেওয়া যায় তবে দেখা যায় সে নলের সেই অংশটি স্থিতিস্থাপক গুণের বেশে তখনই বাড়ে এবং

পূর্বের আয়তন লাভ করে। এইকপে যে বেশী জলটুকু সংকলন প্রবেশ করে সেটুকু কোণার দায় উপরের অংশে দাকা খাওয়া স জলটুকু ও নলের নিচের অংশে গেল। সমানেও নল সেই অটাকে প্রথমে মোব করি। ১৩ ৥ জলটুকু তাইব মধ্যে ঢুকিল ন ৭ ২ ৭ ৩ আবাব পূর্ববৎ কোঁচকাইয়া গেল। ১৪ ৥ ১৫ ৥ ১৬ ৥ ১৭ ৥ ১৮ ৥ ১৯ ৥ ২০ ৥ ২১ ৥ ২২ ৥ ২৩ ৥ ২৪ ৥ ২৫ ৥ ২৬ ৥ ২৭ ৥ ২৮ ৥ ২৯ ৥ ৩০ ৥ ৩১ ৥ ৩২ ৥ ৩৩ ৥ ৩৪ ৥ ৩৫ ৥ ৩৬ ৥ ৩৭ ৥ ৩৮ ৥ ৩৯ ৥ ৪০ ৥ ৪১ ৥ ৪২ ৥ ৪৩ ৥ ৪৪ ৥ ৪৫ ৥ ৪৬ ৥ ৪৭ ৥ ৪৮ ৥ ৪৯ ৥ ৫০ ৥ ৫১ ৥ ৫২ ৥ ৫৩ ৥ ৫৪ ৥ ৫৫ ৥ ৫৬ ৥ ৫৭ ৥ ৫৮ ৥ ৫৯ ৥ ৬০ ৥ ৬১ ৥ ৬২ ৥ ৬৩ ৥ ৬৪ ৥ ৬৫ ৥ ৬৬ ৥ ৬৭ ৥ ৬৮ ৥ ৬৯ ৥ ৭০ ৥ ৭১ ৥ ৭২ ৥ ৭৩ ৥ ৭৪ ৥ ৭৫ ৥ ৭৬ ৥ ৭৭ ৥ ৭৮ ৥ ৭৯ ৥ ৮০ ৥ ৮১ ৥ ৮২ ৥ ৮৩ ৥ ৮৪ ৥ ৮৫ ৥ ৮৬ ৥ ৮৭ ৥ ৮৮ ৥ ৮৯ ৥ ৯০ ৥ ৯১ ৥ ৯২ ৥ ৯৩ ৥ ৯৪ ৥ ৯৫ ৥ ৯৬ ৥ ৯৭ ৥ ৯৮ ৥ ৯৯ ৥ ১০০ ৥

যদি মাঝে বাহুর কোণে কোনও ধমনী বা আশিবি পরে সমসামান্য পাপাতি তিনটি আঙ্গুল দ্বারা গুলি সন চাই দিতে থাকে তবে দেখাবে যে, কোন কোণে কোণে বেলার নাড়ীকে সামান্য আঙ্গুলের চাপে একেবারে নিবাইয়া দেওয়া যায় আবাব কাটারো বাহাবো দেহে বেশী চাই দিলে তবে নাড়ী নিবিয়া যায়। যোযুক্ত ব্যক্তির বেলার ইকপ হইবাব কারণ হৃৎকপাবে প্রণাত হয় নাড়ীব (আটাবির) গা আর তেমন স্থিতিস্থাপক নাই নতুবা দ্বিতীয়ত নাড়ীর ভিতরে এ বস্তু ঠাসিয়া আছে যে একটু বেশী চাপ না দিলে উহাকে নিবান যায় না। এমত নমনীয়তার দ্বারা ঠাসিয়া বস্তু দাকা গুলি তখনই যব মিলায়ে ফল দাঁড়া।

১৩৩৩ হাউসের আটাবী বা প্রেসাব বা রক্তের চাপাধিক্য বলে। এমত এই কাল জুটির তাৎবেশ করিয়া বুঝিবাব চেষ্টা কর —

(১) নাড়ী কি?—হাউস উত্তর—ভাট হইতে দাকা দিয়া যে বায়ু রক্তটুকু আটাবির মধ্যে পুরিয়া

দেখ সেই দাঁকাটি আঁচিলের গাঁ দিয়া আসিয়া আঙুলে
গাঢ়। আর সে অবিশ্যি রক্তের বাকীই হইল
নাড়ী।

(২) রক্তচাপ ১৮৮ - আটাবিয়া বক্তৃৎপরিমাণে
নমনীয়তা ১৮৮ বক্তৃৎপরিমাণে। এ টেস্টিং ওরল
জিনিষের যে চাপ পাড়ে তা ১৮৮।

উত্তাপ।

দাঁড়িপা ১৮৮ মা ১৮৮ কবা ১৮৮ তেমন পাবার
সাঁচিয়া উত্তাপ ১৮৮। ১৮৮ একটা জিনিষের
ভিতরে তাপ কত আছে সেটা মাপিবাব জ্ঞান পাবার
১৮৮ ব্যাভাব বলা ১৮৮। সুধু উত্তাপ কেন ১৮৮ চাপ
বক্তৃৎপরিমাণ ১৮৮। ১৮৮ পাবার ১৮৮ পাতায় ঠিক কবা
য।

থার্মোমিটার।—১৮৮ পাবার ১৮৮ সাভায়ে
উত্তাপ ১৮৮। ১৮৮ একটা ১৮৮ থার্মোমিটার ও
বাস্তবিক তাপমান ১৮৮। ১৮৮ থার্মোমিটার অনেক
বক্তৃৎপরিমাণ আছে। ১৮৮ গাঢ়ের ১৮৮ মাপিবাব ১৮৮
বিক্রিয়া ১৮৮। ১৮৮ মাপিবাব ১৮৮ জলের উত্তাপ
মাপিবাব ১৮৮। ১৮৮ ১৮৮ থার্মোমিটারের লে।
১৮৮।

জল ১৮৮। ১৮৮ থার্মোমিটার ১৮৮ হইতে ১৮৮
ডিগ্রি দাঁড়িপা ১৮৮। ১৮৮ ১৮৮ হইলে ১৮৮
১৮৮। ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ইত্যাদি।
১৮৮ দুইটি ডিগ্রি ১৮৮। ১৮৮ কবিয়া ছোট ছোট
দাগ থাকে ১৮৮। ১৮৮ ১৮৮ বলা ১৮৮। সেগুলিকে
১৮৮। ১৮৮ হইতে ১৮৮ —

১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮ ১৮৮

প্র ১৮৮ থার্মোমিটারের ১৮৮ ১৮৮ হইলে একটা
তির → চিহ্ন দে ১৮৮। ১৮৮ লোকেদের শোকেদের
দেহের স্বাভাবিক উত্তাপ ১৮৮ ১৮৮ থার্মোমিটারে ১৮৮
তিরটি ১৮৮। ১৮৮ আমাদের দেহের লোকেদের
স্বাভাবিক দৈনিক উত্তাপ ১৮৮ হইতে ১৮৮ পর্যন্ত।
১৮৮ লোকেদের গাঢ়ের উ ১৮৮ ১৮৮ এই অল্পপাতে

লোকেদের কি উত্তাপে কি ব্যায় তহা নিচে লিখিয়া
দিলাম —

১৮৮ হইতে ১৮৮ = সাব নবম্যাল।

১৮৮ ১৮৮ হইতে ১৮৮ = ন গ্যাল।

১৮৮ — ১৮৮ = সামান্য জ্বর।

১৮৮ — ১৮৮ = বেশী জ্বর (হাই ফিয়ার)

১৮৮ — ১৮৮ = অতিমাত্রার জ্বর (হাইপার পাই
রেকসিয়া)

সাধারণ। ১৮৮ থার্মোমিটারটিকে বগলে লাগার।
কিন্তু বগলের চেয়ে মুখ জীবের নীচে অথবা মল
দ্বারের ভিতরে পুরিয়া জ্বর দেখাই সবচেয়ে ভাল। কারণ
কলেরার মত অবস্থায় বোগীর বগলে বগন থার্মো
মিটারের পাব ১৮৮ দেখায় হয় ত সেই মুহূর্তে মলবারে
থার্মোমিটার দলে ১৮৮ দেখায়। মোটামুটি ভাবে
বলিতে গেলে বগলের চেয়ে মুখে ও মলবারে অস্তত
একডিগ্রি বেশী উঠে।

আধ মিনিট এক মিনিট দুই মিনিট ও পাঁচ মিনিট
ওয়ালা নানা বক্তৃৎপরিমাণ থার্মোমিটার পাওয়া যায়। কিন্তু
নিতান্ত কচি ছেলে বা ছটবট কবিতোছে এমন বোগী
ব্যতীত সকলেরই বেশায় অল্প পাঁচ মিনিট ধরিয়া
থার্মোমিটারটিকে ১৮৮ উচিত। যদি ১৮৮ মনে কবেন
১৮৮ বোগী ধরিয়া থার্মোমিটারটিকে রাখিলে বেশী
উত্তাপ উঠিব—তবে তাহা ভুল ধারণা। কাচের মধ্যে
পাবাটি একবার তা ১৮৮ উঠিলে উত্তাপ যাহা উঠিবাব
তা ১৮৮ পূর্বা দৃষ্টিবই—তাহার পবে যত বেশী জ্বরই থার্মো
মিটারটিকে বা ১৮৮ যাউক না কেন আর উত্তাপ
উঠিবেন।

নাড়ীর ক ১৮৮ বলি ১৮৮ সময়ে এই কথা ১৮৮ আসিলেও
এই প্রসঙ্গে নাড়ী ও জ্বরর সম্বন্ধ কথা বলিব। যদি
বক্তৃৎপরিমাণ নাড়ী পাওয়া যায় তাহা
স্বাভাবিক নাড়ী এক মিনিটে ১৮৮ বার স্পন্দিত হয়।

১৮৮ জ্বর ১৮৮

১৮৮ ১৮৮

১৮৮ ১৮৮

১ ২ অরে এক মিটে ১১ বার স্পন্দিত হয়।

১ ১২

১ ৪ ১৩

১ ৫ ১৭

টাইমরেড জবে নাড়ী অনুপাতে বাড়ে না—বব অস্ত্রে চলে।

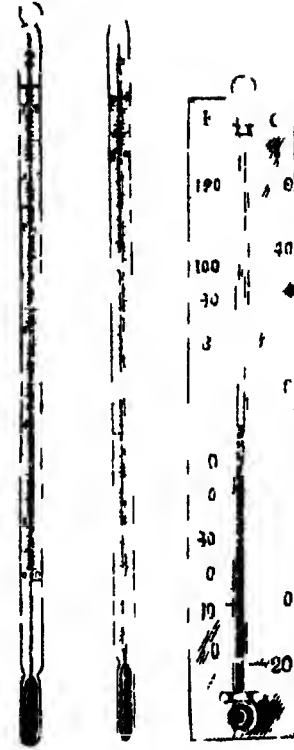
এদেশে যত থার্মোমিটার ব্যবহৃত হয় তাহা ফারেহাইট নামক লোকের মাপের অনুযায়ী দাগ করা।
বিলাতে সেণ্টিগ্রেড নামক অপব মাপের থার্মোমিটার ব্যবহৃত হয়।

সেণ্টিগ্রেডমতে ডিগ্রিতে ৯৭ ডিম্বা বৎ হয়।

ফারেনহীটের ৩০

সেণ্টি গ্রেডের ১ জল ফুটিতে থাকে

ফারেন হীটের ২১২



স্ত্রী টি তা মান বস।
তদ্ব্যতীত বড়টির ডানদিকে
সেণ্টিগ্রেড স্কেল ও বাম
দিকে ফারেনহাইট স্কেলে
তাপের হার দেখান
হইয়াছে।

চিত্র—১১

জন্ম-রহস্য

(পূর্ব একাংশের পর)

গর্ভিণীর গুণাবলী।

অনেকে স্বীকার করি গর্ভাবস্থাকে দায়ে
ব্যায়বাস বশিয়া বিবেচনা করেন। অনেকেব মনে
এইরূপ ধারণা বদ্ধমূল হইয়াছে যে গর্ভিণী গর্ভে
বৎসরে দ মাস রোগ ভোগ করে বলিয়া। হাদিগকে
বারমাস রোগ ভোগ করিতে হয় না—কিন্তু এ
ধারণার ফলে অনেক নারী নানাপ্রকার সীয়েগে
আক্রান্ত হইয়া ক্লেশভোগ করি থাকে। অনেক
রমণী গর্ভাবস্থার আত্মীয় স্বজনর প্ররোচনার অথবা
নিজ বিবেচনানুসারে তাপনাকে রোমী মনে করেন
নিজ অবস্থা সঙ্কটে সন্নিবিষ্ট অত্যন্ত চিন্তা করেন এমন কি
আত্মীয় বিহারের সাধারণ ব্যবস্থার পর্য্যন্ত পরিবর্তন

করিয়া থাকেন কিন্তু এতদপ আচরণ কোন মতেই
প্রার্থনীয় নহে। সুস্থ ও সৎ নারীর গর্ভাবস্থার
প্রাথমিক নিয়ম গুলি প্রতিপাদিত হইতেছে কি না
ব স্বাস্থ্য রক্ষার বিধিত ব্যবস্থার অনুসরণ করা
হইতেছে কি না তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চলিলেই যথেষ্ট।
যে সব কার্য স্বাস্থ্য শরীর রক্ষার পরিপন্থী,
গর্ভাবস্থায় সে সমুদায় কার্য করা কখনই সম্ভব নহে
কাবণ তদ্বারা গর্ভিণী ও গর্ভ শিশু উভয়েরই
স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা। সুস্থ অবস্থার মহিলাদিগকে
শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে সকল নিয়ম পালন
করিতে হয় গর্ভাবস্থায় রমণীদিগের বিশেষ যত্নসহকারে
সেই সকল নিয়ম পালন করা উচিত। স্বীকার
গর্ভবতী হইলে তা বা স্বাস্থ্য নীতি লঙ্ঘনের অধিকার

লাভ করে না। একথা বিশেষভাবে মনে রাখা উচিত। গর্ভাবস্থায় গর্ভিণীদিগের পর্যাপ্ত পরিমাণে লবণাক্ত ও পুষ্টিকর খাদ্য ভোজন করাটাই সঙ্গত। তদুপা দ্রব্য আহার করা কখনই উচিত নহে। কিং আত্মক সম্বন্ধে অত্যন্ত কড়াকড়ি এবং বাড়াবাড়িও ভ্রমজনক। গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে তৃষ্ণা মিলের সরব প্রভৃতি তরল পদার্থ পান করা যাঁহাতে পাঁরে কারণ তদারা বৃক (Kidney) ও মূত্রাশয় (Bladder) ক্রিয়া অনেকটা আশ্রয় লাভ করে। কিং তা ক্রিয়া এবং অজ্ঞাত উদ্ভাবক পানীয় অধিকমাধ্য পান করা উচিত নহে।

যাহাতে চন্দ্র ও বৃক্কের ক্রিয়া স্বাভাবিকভাবে সম্পন্ন এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় গর্ভাবস্থায় তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। গর্ভিণীদিগকে এই সকল বিষয়ের প্রয়োজনীয়তা বিশেষভাবে বুঝাইয়া দেওয়া উচিত। গর্ভিণীর কোষ্ঠবদ্ধ হইলে যষ্টিমূত্রের জ্বালায় মুখ বেচক দ্রব্য সেবন ও শিলে বাটা কিসমিস প্রভৃতি তৃষ্ণা তৃষ্ণা পানন দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করা আবশ্যিক। বৃক্ক (Kidneys) ক্রিয়া যদি যথার্থভাবে সম্পন্ন না হয় পানীয় দ্রব্যের পরিমাণ বৃদ্ধি আবশ্যিক। তরল জল বা যবচূর্ণ মিশ্রিত জলই এইরূপ ক্ষেত্রে আশ্রয় দায়ক। বীরাভাস্য পরিষ্কার এবং শোমকপসমূহ মুক্ত রাখিবার জন্য নির্দিষ্ট নিয়মে স্নান করা আবশ্যিক। গর্ভাবস্থা সাধারণভাবে স্নান বন্ধ করা কোন মতেই যুক্তিসঙ্গত নহে। প্রত্যহ প্রাতঃকালে এবং বাস্তবিক পরিষ্কার গরম জলে জননেত্রিয় খুইয়া পরিষ্কার করা উচিত। গর্ভাবস্থায় গোনি হইতে প্রদরজাত শ্রাব আবহু হইলে প্রত্যহ বিষদোষ নাশক ঔষধ (Boracic Acid Powder অথবা Soda Citra) মিশ্রিত জলের পিচকাবী দিয়া জননেত্রিষেব অভ্যন্তরভাগ পরিষ্কার করা উচিত।

গর্ভিণীর উদরে কোনরূপ চাপ যাহাতে না লাগে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিয়া তাহাব পরিধেয় বস্ত্র ও পরিচ্ছদ প্রভৃতি ব্যবহারের ব্যবস্থা করিতে হয়। যদি গর্ভিণীর উদর হুলিতে থাকে তাহা হইলে (abdominal belt)

বা উদর বন্ধনী (বড় ডাক্তারপানার পাওরা বার) ব্যবহার করান আবশ্যিক। এই বন্ধনী ব্যবহারের ব্যবস্থা একরূপ সন্দেহ না বন্ধনীটি নিম্নদিক হইতেই উদরটিকে আশ্রয় দান কবে।

গর্ভাবস্থায় সর্বপ্রকার বস্ত্রের ব্যয়াম স্রাবাকদের পক্ষে নিষিদ্ধ। তবে গর্ভিণী যাহাতে নিয়মিতরূপে গৃহস্থালীর কার্য্য কবে তদ্বিষয়ে তাহাকে উৎসাহিত করা উচিত। তাহ বলিয়া গর্ভিণীকে অধিক আশ্রয় সাধ্য কর্ণেও আর দেওয়া কখনও যুক্তিসঙ্গত নহে। যুক্ত স্থান নিয়মিতরূপে ও অ। পরিমাণে ব্যায়াম গর্ভিণীর স্বাস্থ্যবক্ষা বিষয়ে বিশেষ আবশ্যিক—এই ব্যবস্থা ভ্রম স্রাব স্বাস্থ্যবাহিত্ব অল্পে দিত এবং অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বলিয়া উপদ্র হইয়াছে। কিন্তু গর্ভের গোচরে আশ্রয় দ্রব্য পদবক্ষে দ্রবণ যানে আত্মবাহন বে। উঠা যান। বহুক্ষণ বিব্রা। বীবি বা মা। পিক ব্যায়াম কখনই সঙ্গত নহে।

গর্ভিণী গমন সঙ্গত বি। না। এ। স্বভাবত উঠিতে পাবে। বিষয়টি শুভতর ও প্রাধান্যযোগ্য। যে সকল বর্গীয় পুষ্ক গণ্য হইয়া সন্তান নষ্ট

যাছে গর্ভাবস্থায় তাহা দগেব পূর্ব স সগ কোন মতেই সঙ্গত নহে। কিন্তু যে সকল নারী স্ত্র ও সবার তাহারা গর্ভবতী হইলে গর্ভকাণ্ডে প্রথমে তাহাদিগের পূর্ব স সর্গ নিষিদ্ধ নহে। তবে গর্ভিণীর সাহিত মৈথুনে প্রৱ হইলে মৈথুনকর্ষণ অ। বলপ্রয়োগ নিষিদ্ধ। হিন্দু ঐশ্বর্যবগণ স যমেব পক্ষপাতী ছিলেন তাহারা গর্ভিণী গমন পাতক মধ্যে গণনা করিয়াছেন। যাহাতে গর্ভিণীর মন অত্যন্ত উত্তেজিত ক্রুদ্ধ ও বিবাদে অবসন্ন না হয় তাহাব মন সর্বদা প্রশান্ত থাকে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। জননীর মনে নানারূপ ভাবের যে তরঙ্গ উঠে গর্ভস্থ ভ্রাব টা। তাহাব প্রভাব যে অল্পবিস্তর প্রতিফলিত হইয়া যায় সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। এই জন্য গর্ভাবস্থায় সর্বদা লোকের সহিত সং ব্যবহার নির্জনে সাধু চিন্তা ধর্মগ্রন্থ পাঠ সচ্চরিত্র স্বাস্থ্যবান ও অনিন্দ্যসুন্দর পুত্র কন্যা জননের

দুইজন অতিলাব মনের মধ্যে পোহন করা বিশেষ দশদায়ক। গর্ভাণ্ডার অপ্রীতিকর মানসিক অনশ্বাস জন্ম যদি তাহার ক্ষুধা, ক্ষণ আগ্রহ নিশা এবং সাধাব্য স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম ঘটে তাহা হইলে তদ্বারা গর্ভস্থ সন্তানের অনিষ্ট অবশ্যজ্ঞানী।

গর্ভাবস্থায় স্তন দুইটিই উপর বিমোচনীয় থাকে। এই সময়ে যাইতে স্তন্যদ্বয়ের উপর কাঁচলা ব্লাউস ও ৩৭ পরিচ্ছদ বসাইয়া ৫৭ মিনিটে তাঁর ব্যবস্থা করা উচিত। কাবণ গর্ভাবস্থায় এ সকল পবিলে স্তনের প্রত্যয়ন স্তন্যশা + গর্ভসমাহব (Mammary gland) পবিপুষ্টিয় যাবা ঘটে এবং স্তন্যদ্বয় দুইটিও যথা সময়ে স গঠিত হইতে পারে না।। বিন্যাস ষে মাসে স্তন্যদ্বয়ের জন্ম হয়।। স্তন্যদ্বয় ছে কি না এবং যথাযথ বৃদ্ধি হইতে পারে না।। তাঁর লক্ষ্য রাখিবাব জন্মগর্ভাণ্ডার বিমোচন বউপদেশ দেওয়া আবশ্যক। গর্ভাণ্ডার বিন্যাসে তাঁর উপদেশ না পাইলে সে নবপ্রস্থ সন্তানকে স্তন্য পান এবং স্তন্য গিয়া দেহিতে পারবে।। শিশুর আকর্ষণে স্তনের চোব স্থানে স্থানে ছুট গিয়াছে এবং চোট ছোট ক্ষত হইয়াছে। সময় সময় এই প্রকার ক্ষত হইতে স্তনে বড় বেদনা হয় এবং স্তনবৃদ্ধি থা।। গঠিত।। তাঁর শিশুও তাঁর মুখে লইতে পারে না। স্তনের বোঁচাচামড় কবিবাব জন্ম প্রায় সময় পবিপাণে অকোলন (Alcohol) বা অডকোলন মিশ্রিত করলে স্তন্যদ্বয় কবি।। স্তনবৃদ্ধি বৃদ্ধি ফেলা উচিত। বাবে স্তন্যদ্বয় পুষে।। বটু মীদারীন ঘবিল্প লইলেও ন হয় না। স্তনের বোঁচা বহিমুখী কবিবাব জন্ম স্ত্রীলোকদিগকে প্রায়ই কয়েকবার ধীবে ধীবে স্তনবৃদ্ধি টানিতে উপদেশ দেওয়া উচিত। স্তনের বৃদ্ধি আকর্ষণ কবিবাব সময় নথ কাটা ও হাত পরিকারণ করা আবশ্যক। আর এ বিষয়ে কোন জবরদস্তি কথাও সঙ্গত নহে। কারণ বেশী জোরে স্তনবৃদ্ধি আকর্ষণ করিলে স্তনের উপর ক্ষত হইতে পারে। ইকপ ক্ষত বিবাক্ত হইলে (mastitis) জন্মকৃত প্রদাহ রোগ জন্মতে পারে।

প্রসব-বেদনা।

গর্ভাণ্ডারের শারীরিক ক্রিয়ার ফলে গর্ভস্থ জন্ম জবা হইতে বিচিত্র ক্রিয়া মিষ্ট বা তীব্র হয় তাহাকে (Labour) প্রসব বেদনা চলিত ভাষায় পোহাতীব ব্যা। বলে। জবা। কোষের সন্নিবেশ প্রসব বেদনার প্রত্যক্ষ কারণ।। সন্নিবেশ হইতে পবিবাক্ত অভ্যাস বা পাই—স্বাস্থ্য কোষ হইতে বাহির হইয়া পড়ে। স্বাভাবিক অবস্থায় দাম মাসব প্রথমে বা মাঝামাঝি সময়ে এবং তাঁর সন্নিবেশ প্রসব বেদনা হইয়া থাকে।

সে সময় তাঁর বেদনার তিনটি অবস্থা। প্রথম অবস্থায় জবা। মু। (Cervical canal) মটরের ভা। যাস তাঁর আঁত পবিয়া সিকি মাধুগি ও টাকার ভায়

চিদ কবিয়া উল্লুহ হয়
প্রসব বেদনা
প্রথম অবস্থায় যে

সে সময় তাঁহার মধ্যে
হস্ত মুষ্টি পর্যন্ত প্রবেশ করেন। তাঁহাতে পাবে তদ্বারা গর্ভস্থ পটের বাস্ত্রি হইবার সুবিধা ঘটে। এই জন্ম এই অবস্থাকে সম্প্রসারণ অবস্থা বলে। প্রসব বেদনার দ্বিতীয় অবস্থা পণ জনে। যাব পা। অতিক্রম পূর্বক যোনিমালা দিয়া বাহির হইয়া থাকে। তদ্বারা তাঁকে নিষ্কাশন অবস্থা বলে।। দ্বিতীয় অবস্থায় পটের আত্মবিক্রম হইল।। সাধিক আবহ। প্রয়োজ্য।। রিক্ত চর্মাদি নিষ্কাশিত হইয়া থাকে।। তে জন্ম হইতে পুষ্পপতন বা জলপতন অবস্থা বলে।

জরাবুর পাদিক প্রায় আকৃষ্ণনের সঙ্গে সঙ্গে প্রাণবন্ত্যাব স্তন্য এবং জবা। মু। এর পূর্ণ সম্প্রসারণের সঙ্গে সঙ্গে উহার সমাপ্তি।

প্রসবানন্দ।

যে সময়ে জরাবু মুখ খুলিয়া গাইতে থাকে সেই সময়ে প্রায়ের আবরণ কোষটি তাঁহাতে আরম্ভ করে ও সঙ্গে সঙ্গে আর আর এক প্রকার বোলা জলবৎ রস (Amniotic fluid) নির্গত হইতে থাকে। অনেক ক্ষেত্রেই এই হইটাই সমসাময়িক

ঘটনা। প্রাথমিক প্রসূতি বা প্রথম পোয়াতীদিগের এই প্রথম অবস্থা উত্তীর্ণ হইতে বার হইতে চনি। ঘণ্টা পর্যন্ত সময় লাগিয়া থাকে। কিন্তু একাধিক সন্তানবতী প্রসূতিদিগের এ অবস্থা ৬য় হইতে আট ঘণ্টার মধ্যে শেষ হয়।

প্রথমাবস্থা শেষ হইবার অব্যবহিত পবেই দ্বিতীয় অবস্থার আরম্ভ এবং সন্তানের জন্মগ্রহণের সঙ্গেই উহার দ্বিতীয়াবস্থা।

এই অবস্থা অতিক্রম করিয়া সন্তানবতী প্রসূতিদিগের এই অবস্থা আতঙ্কাক্রান্ত দশ মিনিটের অধিক সময় লাগে না।

স্বাভাবিক ভাবে প্রথম অবস্থা অতিক্রম করিতে দিলে এই ব্যাপাবে যে বস্তু সময় লাগিতে পাবে তাহা তৃতীয়াবস্থা।

স্বাভাবিক ভাবে ফুল ও চন্দ্রহাসী পাড়িতে দেখা যায় না। অনেকে বলিয়া থাকেন স্বাভাবিক ভাবে প্রসূতি পড়িতে দিলে, ঐ কার্যে এক হইতে তিন ঘণ্টা পর্যন্ত সময় লাগিতে পারে। কিন্তু এ অসুস্থ মান্তিক নহে স্বাভাবিক উপায়ে পুষ্ণিনির্গম এবং অধিক সময় লাগিত পাবে। স্বাভাবিক চেষ্টায় ফুলটি জরায়ু হইতে বিমুক্ত হয় এবং তদনন্তর হইতে বাহির হইয়া যোনি প্রাণীর মধ্যে আসে। তখন ডলপেটের উপরিভাগে চাপ নিল ফুল নিত হয়। এইরূপ প্রচেষ্টায় ফুল পড়িতে সাধারণত বাবো হইতে পনের মিনিট সময় লাগে। কখনও কখনও আধ ঘণ্টা পরেও পড়িতে দেখা যায়। জরায়ু হইতে ফুল বাহির না হওয়া পর্যন্ত খাদ্যীকে প্রতীক্ষা করিতে হয়।

প্রসবকালে কার্য প্রণালী।

স্বস্তিকা গৃহটি বাহ্যতে বৃহৎ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় এবং তদ্ব্যবস্থায় অবস্থায় বায়ু ও আলোক সঞ্চারিত হইতে

পারে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। স্বস্তিকা গৃহের যে স্থানে স্বস্তিকা ক্রিয়ণ প্রবেশ করে সেই স্থানেই গর্ভিনীর পলক স্থাপন করা কঠব্য। কেন না তাহা হইলে পূর্বাভ্যু রৌদ্র বা অন্যান্য পথে গৃহ মধ্যে প্রবেশ করি। গর্ভিনীর শয্যা উপর পতিত হইবে। শয্যার দক্ষিণ পাশে বসিতে প্রচুর পরিমাণে রৌদ্র আসিয়া পড় তাহার ব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যিক। গর্ভিনীর শরীরে জ্বর স্পষ্ট থাকে উপযুক্ত নহে। খাটখানি উপায়ে রাখিয়া তদুপরি মজুর সতরঞ্চি বসল। যেকোনো বিছানায় এবং বাসিন্দা যথা স্থানে বাসিয়া থাকি। কবিত্তে হবে। এতদ্বিন্ন একটি প্রকাণ্ড বাদীতে প্রচুর তল লাগিতে হইবে। হস্তাদি প্রস্থালন বিম দোষনা। ক প্রথম মিশ্রিত জনের সংস্থান প্রসূতি প্রসূতাজ্ঞান হই। গর্ভীয় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বস্তু থণ্ড সমুদ্র ভিজান। বাসিবার ৫ ব প্রসবকালে ব্যবহার্য জন্মাদি বাণি। জ্বর চারিটি পোলেনের বেসিন। অভাবপক্ষে মাটির অথবা কলাহ করা গালা আবশ্যিক। এসব সংক্রান্ত কার্যের জ্ঞান ব্যবহারার্থ প্রচুর পরিমাণ জল ও গরম জল স্বস্তিকাগাবে রাখিতে হইবে। গর্ভিনীর অন্তর্ভুক্তি প্রয়োজন হইতে পাবে সুতরাং তজ্জন্ম আবশ্যকীয় সবজায় ও একটি প্রসূত শয্যা পাএ (B dpan) পাটের তলে রাখিয়া দিতে হইবে। প্রয়োজন হলে জল গরম করিবার জ্ঞান স্বস্তিকা গৃহের নিকটে আশ্রয় করিয়া রাখিতে হইবে। প্রসব কালে যে দ্রব্য ও পাত্রগুলি ব্যবহৃত হইবে সেগুলিকে পূর্বে উত্তমরূপে মাজিয়া ধুইয়া কার্শলিক সাপিন বা সোডার জলে ধুইয়া রাখিতে হইবে। নবজাত শিশুর জ্বর প্রয়োজনীয় পরিচ্ছন্ন ও বস্ত্রাদি এবং গর্ভিনীর ব্যবহার্য বস্ত্রাদি প্রভৃতি একটা দড়িতে ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে বর্ষা বা শীত কাল হইলে সেগুলি আশ্রয়ের নিকটে টাঙাইয়া রাখিবে তাহা হইলে সেগুলি বেশ গরম থাকিবে। প্রসবকালে প্রসূতির ঘোনিয়ারের উপর জানিটারী তোলালে নামক এক প্রকার তোলালে পশম নির্মিত ছোট ছোট সীদী এবং তলপেট বাধিবার উপকরণসমূহ হাতের নিকটে

গর্ভিণীর যোনি ও মশারের মধ্যবর্তী পাদুপদ্ম সেবনী নামক ক্ষীণ মাংস রন্ধু (Ierineal Raphe) ছিড়িয়া না যায় সে দিকে লক্ষ্য রাখিবেন। এই সময়ে গর্ভিণী নিজ বাম ভাগ চাপিয়া শয্যার উপর শুইয়া থাকিবে এবং ভাঁজের নিত্য শয্যায় শ্রান্ততা। এতক্রমে কবিয়া বাহিরে পড়িবে। এই সময়ে ভাঁজের পদদ্বয় উপরেব দিকে সুশিলা ধরিয়া উত্তর পদের মাধ্য একটি বালিস দিয়া পা ত্রুটি ফাঁক করিয়া রাখিবে হইবে। এই সময়ে ধাত্রী বি বা প্রসবকর্তা শয়নায়র পারে এবং যি শ্রমের সাহায্য ভাবে দাঁড়াইয়া গর্ভিণীর উদরবদ উপর বাম ও সন্থাপন পূর্বক উদরটিকে গর্ভিণীর উপর গাশব মা এমনভাবে লইয়া আসিবেন যে প্রায়োজন পায় নতাব অগ্রগামী মস্তকটি অঙ্গুলি দ্বারা ধরিবে পাবা নাহবে। জরায়ুর আকৃকন মান গর্ভিণীকে কাতবাস্তক পদ করিতে বলা উচিত কিংবা সময়ে বা দিগে দেওয়া সম্ভব নহে। এইরূপ কবান্তে জবার আকৃকন প্তি যদি হাস পায় এবং নতাব গড়ক বাতির না হই পড়ে তাহা হইলেই ভাল। কিংবা আকৃকন যদি প্রবল হইয়া শিশুর মাথা বাহিরে কবিয়া দেলে তবে সে অবস্থায় মস্তকটি গাহাতে সুবিধামত বাহির হইতে পাবে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়া কাজ কবা তি। ধাত্রী বা তৎস্থানীয় চিকিৎসক আব কিছুই কবিতে পারেন না। কারণ সে অবস্থায় নতাব মস্তক ভিতবে ঠেলিয়া দেওয়া সুপবাম। সিদ্ধ নহে। এই সময়ে বাম হস্তেব অঙ্গুলিসমূহেব ধাবা ভ্রণব মস্তক ধরিয়া বাহিরে আনিবাব চেষ্টা করিতে হয় এবং মাথাটি গাহাতে সহজে নাড়াচাড়া করিতে পাবা যায় এমন অবস্থায় সেটিকে বাধিত হয়। যতক্ষণ না মাথাব পৃষ্ঠদেশ বা গ্রীবব উপবিস্থিত প্রদেশ বাহির হইয়া আসে ততক্ষণ এইরূপ সতর্কতা সহকারে ভ্রণ মস্তক আকর্ষণ কবিতে হয়। এই সময়ে দক্ষিণ হস্তেব অঙ্গুলির সাহায্যে ভ্রণমস্তকে চাপ দিলে মাথাটি দীর্ঘ হইয়া পড়ে এবং সঙ্গে সঙ্গে ভ্রণব মস্তক বাহির হইয়া আসে।

যদি ধাত্রীবা পূর্বোক্ত উপায়ে জরায়ুর আকৃকনেব

বা প্রসব বেদনাব বেগ হাস করিতে পারেন তাহা হইলে বেদনা পামিষামাত্র গর্ভিণীর গুহ দেশের পচাণ গ পূর্বোক্ত উপায়ে চাপ দেওয়া ধাত্রীদিগের বর্তব্য। চাপটি যাহাতে কার্যকরী হয় তৎপ্রকৃত ভ্রণ মস্তক অনেক পরিমাণে নিয়ে বু কিয়া পড়া আবস্তক কেনা না। নীচেব দিকে বু কিবার পূর্বে চাপ দিলে না। পুনর্বার জবায়ুমধ্যে প্রবেশ কবিতে পার।

চাপ প্রায়োগ কবা সত্ত্বেও যদি ভ্রণ-মস্তক অনেকটা নীচেব দিকে বু কিয়া না পড়ে তাহা হইলে ধাত্রীকে নক্সাব বা। না উঠা পর্য্যন্ত প্রতীক্ষা করিতে হইবে তাব পব বা। উঠিলে আবাব প্রসব কবাইবার চেষ্টা করিবে হাবে। যদি নতাব গড়ক পর্য্যাপ্ত পরিমাণে গিয়া য়ে। বু কিয়া পড়ে কিন্তু প্রসব কাথ্যে বাধা হইতে থাকে তাহা হইলে গর্ভিণী ক তখন অন্ন অন্ন বো দিতে বলিতে হয়। ইকপ ক্ষেত্রে গর্ভিণী অন্ন অন্ন বো দিলেই নতাব মাথা বাহির হইয়া আসে।

নতাব মা। বাহির হইলেই উহাব নাড়ী গলাব জড়াই। আছে কি না পবাণী কবিয়া দেখা ধাত্রী বা প্রসবকাবাকব প্রথম কর্তব্য। এ বিষয়ে পরীক্ষার্থ যোনি মধ্যে দুইটি অঙ্গুলি প্রবে। করাইয়া দিয়া ভ্রণের গলাটি ঠিক কবিয়া লইয়া উহাব চারিদিক অঙ্গুলির দ্বারা স্পর্শ কবিলেই গলায় নাড়ী জড়ান আছে কি না বুঝিতে পাবা যায়। নাড়ী সন্তানব গলায় জড়ান থাকিলে কোন কোশলে নাড়ীর পাক খুলিয়া দিতে হয় নচে নাড়াটা হয়ত এমন ছোট থাকে যে প্রসব হওয়াই অসম্ভব হইয়া পড়ে। সাধারণত নাড়ীব একটা পাব নীচেব দিকে টানিয়া আনিয়া মাথার উপব দিয়া সবাইয়া বা গলাইয়া দিয়া পাক খুলিয়া দেওয়া হয়। যদি ভ্রণব গলায় নাড়ী জড়ান না থাকে কিংবা জড়ান নাড়ীব পাক খুলিয়া দেওয়ার পর স্পষ্ট বুঝা যায় যে, নাড়ীব স্পন্দন বেশ চলিতেছে তাহা হইলে ভ্রণে প্রসব করার জন্য তাড়াতাড়ি করা উচিত নহে। ভ্রণের মাথা বাহির হইবার প্রায় আধ মিনিট পরে আর এক বার জরায়ুর সঙ্কোচনের কলে ব্যথা উঠে। সঙ্গে সঙ্গে

শিশুর স্বকৃষ্ণ হুইট বাহির হইয়া পড়ে। যে সময় স্বকৃষ্ণ হুইট নামিয়া আসিতে থাকে তখন মস্তকটি হুই উবর সম্মুখের দিকে তুলিয়া ধরিতে হয়। তাহাতে স্বকৃষ্ণ পশ্চাৎগামী মূল্যবান পীঠিকার (Ierineum) উপর আসিয়া পড়ে। তাহার পর মাথাটি একটু পশ্চাৎগামী দিকে সরাইয়া স্বকৃষ্ণের সম্মুখভাগ পশ্চাৎ হইতে বাহিরে আনিতে হয়। এ কৌশলে হুইট স্বকৃষ্ণ বাহির হইলে মস্তক ও স্বকৃষ্ণ সম্মুখের দিকে আকর্ষণ করিলে নগর সমস্ত শরীর বাহির হইয়া আইসে। তখন নব প্রসূত সন্তান স্বকৃষ্ণ সবে কান্দিয়া সকলের নিকট আপনাব আগমন বার্তা ঘোষণা করে। নূতন খোঁকাঁকে মায়েব বিপবীত দিকে মুখ করাসুয়া ডান কাতে শোয়াইতে হয় এবং গাতাতে নাড়ীতে

টান না লাগে সেদিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়। নাড়ীর স্পন্দন ক্রিয়া বন্ধ হইলে আতকেব উদরের হুই ইকি উপবে সেটিকে হুতা দিয়া উত্তমরূপে বাধিতে হয় এবং বা নৈব একটু উপবে নাড়ী একখানি স্থতীক কাঁচি দিয়া কাটিয়া ফেলিতে হয়। ইহাকেই চলিত কথায় নাট কাট বলে। তাব অল্প আন্তে হুতা বাধিবার কোন প্রয়োজন হয় না — কবল কাটিবার সময় (চিত্র প্রদর্শিত মত) ১ টি আলাদা দিয়া একটু টিপিয়া ধরিলেই হইল। বিচার্য হবে বা কৈ যেন—বাঁটার চাঁচ ভোতা ছুরী প্রভি অল্প যেন নিষ নাড়ী কাটার জন্ত ব্যবহৃত না হয়। তাব মাচি ব্যবহার করাই উচিত এবং উহা যেন পূর্বাঙ্গ গবম জন্মে ১।২।৩।৪।৫।৬।৭।৮।৯।১০।১১।১২।১৩।১৪।১৫।১৬।১৭।১৮।১৯।২০।২১।২২।২৩।২৪।২৫।২৬।২৭।২৮।২৯।৩০।৩১।৩২।৩৩।৩৪।৩৫।৩৬।৩৭।৩৮।৩৯।৪০।৪১।৪২।৪৩।৪৪।৪৫।৪৬।৪৭।৪৮।৪৯।৫০।৫১।৫২।৫৩।৫৪।৫৫।৫৬।৫৭।৫৮।৫৯।৬০।৬১।৬২।৬৩।৬৪।৬৫।৬৬।৬৭।৬৮।৬৯।৭০।৭১।৭২।৭৩।৭৪।৭৫।৭৬।৭৭।৭৮।৭৯।৮০।৮১।৮২।৮৩।৮৪।৮৫।৮৬।৮৭।৮৮।৮৯।৯০।৯১।৯২।৯৩।৯৪।৯৫।৯৬।৯৭।৯৮।৯৯।১০০।



[শিশুর নাড়ী কি করিয়া কাটে হয়।]

যাহা হউক এই সময় নাড়ীর উপরে ও স্বকৃষ্ণস্থানে বোরাসিক এসিড পাউডার ছড়াইয়া উদরের উপর দিয়া ব্যাণ্ডেজ বাঁধিয়া থোকাকে একখানি কাঁথা বা কবলে জড়াইয়া তাহার শয্যার রাখিতে হয়। ছেলে হইবার পর প্রসূতিকে আর কাত করিয়া না রাখিয়া তাহাকে চিত করিয়া শোয়াইতে হয়। এই সময়ে খাজীর সহচরী বা ডাকারের অহুচর প্রসূতির জরায়ু প্রান্তভাগে হস্তস্থাপন করে। তৃতীয় অবস্থার শেষ অর্থাৎ মূল পড়া

পর্যন্ত তাহাকে ঐ ভাবে জরায়ুর উপর হাত রাখিয়া উহার আকৃষ্টন প্রসাব। লক্ষ্য করিতে হয় জরায়ু প্রান্ত বর্ষণ পূর্বক উহার আকৃষ্টন ক্রিয়া বন্ধ করিতে এবং জরায়ুমধ্যে বাহ্যতে বনীভূত রক্ত সঞ্চিত হইতে না পারে তাহাব ব্যবস্থা করিতে হয়। যে সকল গর্ভাঙ্গীর সন্তান প্রসূত হওয়ার পর অতি মৃদুভাবে জরায়ু সঙ্কুচিত হইতে পারে তাহা বাহাদিগের জরায়ুর আকৃষ্টন ক্রিয়া একেবারেই বন্ধ হয় তাহাদিগের জরায়ুগুহার রক্ত

অবস্থা প্রাপ্তি পর্যন্ত সময়—অর্থাৎ প্রসবের পূর্বে দেড়মাস পর্যন্ত স্তন্যকাল। কিন্তু বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে স্তন্যকাল বন্ধ হইতে ই—অর্থাৎ প্রসবের দশ বার দিন পবেই স্তন্যকালের অবসান হয়।

শিশুর জন্ম এবং স্তন্যপান অব্যবহিত পবে প্রসূতি যেকপ াস্তি ও স্বস্তি অমুভ কবে তাহা পূর্ণ গভাবস্থায় রমণীবা কল্পনাও কবিত্তে পারে না। স্তৃতিকা ারে থাকিবাব সময় প্রসূতি সাধাব। বিবাম স্ত্রীভোগ এবং ক্রেশের অবসান হইতে তৃপ্তি ও স্বচ্ছন্দ্য অমুভব করে। নানা ক্রোধানক গভাবস্থায় একপ তৃপ্তি ও স্বচ্ছন্দ্য লাভ কোনমতেই সম্ভবপন নাহ। প্রসবান্তে রক্তক্ষয় ও যণ ৥ ভোগ হেতু প্রসূতি বিপিনা প্রব। হইয়া থাকে। প্রসবের পূর্বে প্রসূতি ক্রমাগত ক্রম থাকিতে চাহে। প্রসবের পবে প্রায় বার ষটা পর্যন্ত প্রসূতি প্রবাব করি। ইচ্ছা প্রবল হয় ঐ সময়ে তাহাকে প্রবাব কবিত্তে গিলে সে প্রসব কবিত্তা মূদ্রস্থানী ত্র কবিত্তা গেলিত্তে পাবে। যে কয়দিন প্রসূতি ায়গত াবে সে কয়দিন স্বাবত মলত্যাগের বেগ অমুভূত হয় না। যানাবস্থা উদয়ের পে ৥ সমূহেব িলিত্তা এবং উদয়েব অত্যন্তবে বিসদ্রা চাপ বশত এইকপ বটিয়া থাকে

প্রসবের পূর্বে জ্বালাব সন্দেহ বশত মাঝে মাঝে তাপেটে তীব্র বেদন অমুভূত হইয়া থাকে। এই বেদনা এদে। হাদলের ব্যথা নামে পবিচিত। নূতন প্রসূতিরা এই বেদনা অমুভব বাবে না বিস যে সব প্রসূতির একাধিক সন্তান জন্মিাছে তাহাদিগেব মধ্যে অনেকই প্রসবের পর হাদলের ব্যথায় কষ্টভোগ করিয়া থাকে। স্তনযুগলের পবিসব রক্তি এবং স্তনে দ্রুত স্কারকালে প্রসূতিরা স্তনমধ্যে স্ততি বধ তুল্য ঈষৎ তীব্র বেদনা অমুভব করিয়া থাকে। স্তন যদি দ্রুতের চাপে অত্যন্ত ফলিত্তা উঠে তাহা হইলে স্তনে বড় বেদনা হয়। প্রসূতিকে যখন শয্যাব উপর উঠিয়া বসিতে দেওয়া হয় তখন সে মাংসপেশীসমূহেব দ্রুততা হেতু অত্যন্ত অবসন্নতা অমুভব কবে। প্রকৃত প্রস্তাবে তাহার শরীর যে এত দ্রুত হইয়া পড়িয়াছে

শয্যার ওইয়া থাকিবাব সময় প্রসূতির সে বিষয়ে কোন ধারণাই থাকে না। কিন্তু এই দ্রুততা অধিক দিন থাকে না অল্পকালেব মধ্যেই প্রসূতি তাহার স্বাভাবিক বল উৎসাহ ও উদাম পুন প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

স্তন্যকালে প্রসূতি বে লুপাক বচিকর এবং পর্যাপ্ত আহার্য প্রদান করা আবশ্যিক। প্রথম দুই দিন স্তন্যকালে বসকারক তবল খান্যই প্রসূতির উপযোগী। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে তৃতীয় দিন প্রসূতিবে অ। পবিবাণে এই তিনবার কঠিন অথচ লঘু খাদ্য এ মাতৃষঙ্গিক পানী প্রদান করা যাইতে পারে।

তৃতীয় দিনেব পূর্বে প্রসূতিব আহার্য ব্যবস্থা আরও উত্তমরূপে কবি হয় এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য প্রদান কবিত্ত হয়। কিন্তু প্রসূতি যতদিন শয্যা গত থাকে ততদিন শাহাকে কিছুক্ষণ অস্তব অস্তব অল্প পবিমাণে কয়েকবার কবিত্তা খাদ্য প্রদান করা বিশেষ আবশ্যিক। ভোজ্য দ্রব্যগুলি যাহাতে নানাপ্রকার হয়, সে বিষয়ে দৃষ্টিবাখা বিশেষ আবশ্যিক। শোণিত স্রাবের বাহুল্য বা পূর্ণ পীড়া নিবদন হে সকল প্রসূতি অত্যন্ত একল হইয়া পড়ে তাহাদিগকে সবা বাখিবাব জন্ত পানীয় িসাবে অল্প পরিমাণে পুবাভন স্রা দেওয়া যাইতে পারে।

মূত্রাংশয়। সন্তান প্রসবের পূর্বে ২৪ ঘটিকাল মূত্রাংশয়েব উপব দৃষ্টি বা ৥ বিশেষ আবশ্যিক। প্রসূতি যাহাতে ষোল ঘটাব মধ্যে ২১ বার প্রসব করে, তত্প্রতি লক্ষ্য বাখিত্ত হয়।

অলকোষ্ঠ। প্রসবের পর দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যা কালে অথবা তৃতীয় দিন প্রাত কালে বিরচক ঔষধ প্রদান করা যাইতে পাবে। যদি মলত্যাগের বেগ স্বভাবত না হয় তাহা হইলে পিচকারী করিয়া মলস্থলী মধ্যে সাবান জল দেওয়া আবশ্যিক।

স্তন্য সবল বমীরা সন্তান প্রসব করিবার পর তাহা দিগের যোনি নালী ও জরায়ুতে পচন ক্রিয়া চলিত্তে

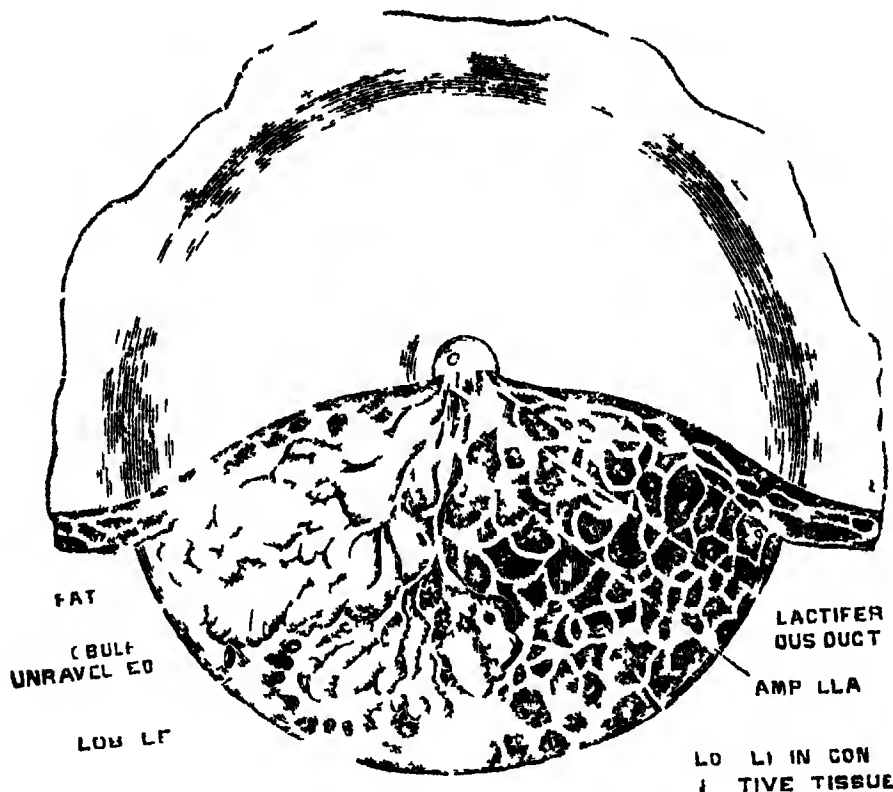
অস্ত্রোপচার।

পারেনা বিনা পরাক্রান্তেও
ইহা জানিতে পারা গিয়াছে।

কিন্তু যে সকল বমীর জননেন্দ্রিয়ে পরিবেশে
'ব্যাক্টেরিয়া বা কীটপু' দেখিতে পাওয়া যায় তাহা
দিগের ঘোনি মধ্যে বাহিন হইতেই কীটপু প্রবেশ
করিয়াছে বুঝিতে হইবে। সুতরা কীটপু বিনা
এবং স্তন্যকম্পবেব পচন বিবাহার্থ শোষণীল কাপাসে
(Absorbent cotton) নির্মিত ছোট ছোট গদি বিষ
দোষ নাশক (antiseptic) ঔষধে িজাইয়া ঘোনিদ্বারে
সন্নিবেশিত করিতে হয় এবং ঘন ঘন ঐ গদি বদাশ্রিয়া
দিতে হয়। যে সকল বমী বলিষ্ঠ এব স্তন্য এসবেব
পর তাহাদিগেব ঘোনিব অন্তর্বে ি করিবাব প্রয়োজন
হয় না।

শস্যাস্ত্র বিপ্রাম।

এবং স্তন্যকম্পাব কলের ভার
বর্হীন হইয়া সম্পূর্ণ বন্ধনা
হয়, ততদিন প্রস্থভিকে শস্যাস্ত্র হইয়া থাকিতে হইবে।
সামান্যত প্রসবের পর দশ বা দ্বাদশ দিনে প্রস্থতির
শস্যাত্যাগ এরিবার উপযুক্ত অবস্থা ঘটয়া থাকে। ঐ
সময়ে বিশেষ গুরুতর কারণ ভিন্ন শস্যাস্ত্র থাকিবার
প্রয়োজন হয় না। প্রসবান্তে প্রস্থতিব বিপ্রামের পর
১।১২ ঘটা পবে হ্রস্ব বেশী না থাকিলেও নবজাত
শিশুকে স্তন টাটিকে দেওয়া উচিত ইহাতে স্তনে হ্রস্ব
সঞ্চাব কার্যেব সুবিধা হয় জরায়ব স্বাভাবিক সঙ্কোচনে
সহায়তা করা হয় এবং স্তন্যনটিরও ঐ হ্রস্বগত
কণোদাম নামক রোচক দ্রব্য হইয়া কোষ্ঠ সাফ করিবার
স্রোগ ঘটবে। প্রসবেব পব যত দিন পর্যন্ত না স্তনে



স্তনের কর্ণভাগের চর্ম অপসৃত করিবা নীচের ক্রম স্তন্য িব খলি ও ছাবহ নালিকাগুলি দেখান হইছে।]

যতদিন না ক্ষতগুলি সম্পূর্ণরূপে শুকাইয়া যায় হ্রস্ব আইসে ততদিন দিবসে অতি সামান্য মাত্রায়
জরায়ু বধাপুল সঙ্কচিত হইয়া উদর গহ্বরে প্রবেশ করে চারিবার শিশুকে স্তন্যপান করিতে দেওয়া আবশ্যিক।

স্তম্ভপান বীতি।

স্তম্ভে পরিমিত হৃৎ সঞ্চাব হই
বাব পব দিবাভাগে দুই ঘণ্টা
অন্তর এবং রাত্রিকালে চাবি
পাঁচ ঘণ্টা অন্তর শিশুকে স্তম্ভপান করাইতে হয়। স্তম্ভপান
করাইবার পূর্বে ও পরে স্তম্ভের বৃত্ত বা বোটা গবমজ্ঞে
ধুইয়া ফেলা উচিত। স্তম্ভের বোটার মে ছক শুকাইয়া অম
—বসযুক্ত হইয়া থাকে তাহাটি ধুইয়া ফেলা বা জল প্রপম
বারে স্তম্ভের বৃত্তটি প্লাঙ্কালন করা হয়। কাবণ ই বিকৃত
হৃৎ শিশুর অপকার হইতে পারে। স্তম্ভবৃত্ত তে ছক
ধুইবার জল দ্বিতীয়বারে স্তম্ভবৃত্তটি প্লাঙ্কালন করা হয় কাবণ
যাহাতে ছক লাগিয়া না থাকিতে পারে সে বিষয়ে
যথাসাধ্য চেষ্টা করা কর্তব্য। কেননা স্তম্ভের বৃত্তে
স লগ্ন ছক পচিয়া স্তম্ভের ছক গঙ্গিমূলে এবং ও
নালীতে বিষকিয়া ঘটাইতে পারে। স্তম্ভ যদি গঙ্গিমূলে
ক্ষীত এবং কোমল বোধ হয় তাহ হইলে একভাগ
হবিদ্র বর্ণ মোম এবং আটভাগ চন্দ্রমাংস উত্তম
মিশাইয়া এবং উহা এক ও টি টীমাংস স্তম্ভ
উপব লাগাইয়া দিলে উহা প্রত্যাবর্তন হয়। যদি স্তম্ভে
হৃৎ পবিধা অল্প হয় তাহাতে প্রত্যেকে পচুব পুষ্টিক
খাদ্য ও উহার মাংস গায়ে প্রচুর পরিমাণে জল থাওয়াইয়া
হৃৎের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবা যাইতে পারে। তবে প্রস্তুতি
পরিপাক ক্রিয় যাহাতে বোধগম্য বিকাব না

ঘটে ত প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া প্রস্তুতিব আশাবের ব্যবস্থা
করাই সম্ভব।

যাহাতে শিশু প্রস্তুতির শারীরিক ও মানসিক ক্রান্তি
দূরীভূত হয় তজ্জন্ত তাহার প্রচুর ও প্রগাঢ় নিদ্রা
নিদ্রা।

প্রস্তুতির সম্পূর্ণ অঙ্গুল বেহেতু
প্রসবে পব স্তম্ভকাবক্ষণ কোন প্রস্তুতির নিদ্রা
হইতেছে না একম অবস্থা প্রায় দেখা যায় না। তবে
বিবোধ কোন কাবণে এই অবস্থার প্রস্তুতিব নিদ্রার
যাবা ঘটে যায়।

যাহা প্রস্তুতিব জবায়ব মধ্যে চাপবীধা রক্ত
থাকে তাহা ই প্রসবের পর দিলেব ব্যাধি অত্যন্ত
বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। স্তম্ভকা
হৃৎের মধ্যে হইতে সঞ্চিত রক্ত
বাহিব ববিগা ফেলা গাব প্রতীকাবেব প্রধান
উপায়। স্তম্ভ জবায়বটি অল্পে অল্পে টিপিলে এবং
সঞ্চিত কবিলে ঘনীভূত রক্ত সাধাবণ নির্গত হইয়া
যায়। সে সকল প্রস্তুতি স্তম্ভপান করায় না
তাহাবা অত্যন্ত তাব দিলেব ব্যাধি আক্রান্ত হইলে
উহার প্রত্যাবর্তন জল ডাঙাবেব পরামর্শ অনুসাবে ঔষধ
সেবন ববিত্তে পারে।

(সমাপ্ত)

সমালোচনা।

প্রভাতী—শ্রীযুক্ত ক্ষিতীন্দ্রনাথ ঠাকুর প্রণীত।
মূল্য বাবো আনা। আলোচ্য পুস্তকখানি গল্প পঞ্চব
গীতি কাব্য। ভক্তের হৃদয়ে বিমল স্তম্ভ প্রভাতে
যে সকল চিন্তা স্বত জাগ্রত হয়—যে সকল উচ্চভাব
আসির হৃদয়াক্যুে ফুটিয়া উঠে গ্রন্থকাব নিজ জীবনের
মধ্য দিয়া সেই অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া তাহা যথাযথ
লিপিবদ্ধ কবিয়াছেন। ইহাব মধ্যে কোন কষ্ট বসনা
নাই—লোক মনোবঞ্জনকর বিনান বা ক্যাছটা নাই ইহা
revelationয়ের মত পবিত্র উপভোগ্য ও একটা
অপার্বিয জ্যোতি মণ্ডিত। আশাদের বড ভালো
লাগিয়াছে।

ভক্তান ও ধর্মোদ্ধার উদ্ভূতি—শ্রীযুক্ত
ক্ষিতীন্দ্রনাথ পূজ্যপাদ মহর্ষি দেবজ্ঞাননাথ ঠাকুর মহাশয়ের
পৌত্র জীবনকালে মহর্ষি স্বীয় পৌত্রের নিকট ব্রাহ্ম

ধর্মের মূলনীতি—বিশ্বজনীন জ্ঞান ধর্মের ক্রমোন্নতি—
কমন কবির ভগবদেচ্ছায় সাধিত হইয়া চলিয়াছে
তাহাই লক্ষ্যবিন বালক পৌত্রের নিকট কথ্যচ্ছলে
পবিব্যক্ত কবিতেন ক্ষিতীন্দ্রনাথ সেগুলি একান্তে
লিপিবদ্ধ কবিয়া বাবিতেন। সেই বক্তব্যগুলি
বর্তমান যাম দিয়া পুস্তকাকাবে প্রায় ৩১ বৎসর
পূর্বে প্রকা কবিয়াছিলেন এটি দ্বিতীয় সংস্করণ।
পুস্তকখানির সমালোচনা কি কবিব—পুস্তকখানি
পড়িলে মনে হয় যেন মহর্ষি পুনরায় বাঘর হইয়া
সম্মুখে বসিয়া উপদেশ দিতেছেন। জ্ঞান ও ধর্মরাজ্যের
প্রত্যেকটি বিষয় এমন নিখুত সুস্থূল সৌন্দর্যের
সজ্জিত লিপিবদ্ধ করা সকলরিত্যর অসীম লিপিচাতুর্য
ও শক্তিপ্রতির পরিচায়ক। পুস্তকখানি আবাল বৃদ্ধ
বণিতার পুন পুন পাঠ করা উচিত।



ভূমি কলেবা।—

কাশ্মীর রাজ্য ভূমি বশিষা পবিচিত। প্রাকৃতিক সৌন্দর্য, নানী সৌন্দর্যে কাশ্মীর স্বর্গে বটে। কিন্তু সেই স্বর্গে কলেবার এত প্রাচুর্য কেন? প্রায় প্রতি বৎসরই স বাদ পা যা যা কাশ্মীরে কলেবা বোগে বহু লোক মবে। এবাবও দে।। গাংতে ছ কয়েক সপ্তাহ ধনিয়া কলেবা বোগ সেখানে সক্রিয়ভাবে বর্তমান ছি। এখন কমিতছে। ৩ শে মে মে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে কেবল সেই এক সপ্তাহই ১৫১৯ জন লোক কলেবার আক্রান্ত হইয়াছিল তন্মধ্যে ৮৫১ লোক মবিয়াছে। ইহার পূর্ববর্তী কয়েক সপ্তাহেও তাহা হইলে অনেক লোক নিশ্চয়ই মারা গিয়াছে। ইহাই কি ভূমিগেব লক্ষণ? সকলেই জানেন প্রবাত পানীর জল দূষিত হইয়া কলেবা বোগ বিস্তৃত হয়। আজ কাশ্মীরে দূষিত পানীয় জল চোদিত করিয়া লওয়া কঠিন নহ—জল চোদন কবিবাব অনেক বৈজ্ঞানিক উপায় আবিষ্কৃত হইয়াছে। অন্তত জল ফুটাইয়া লইলেও অনেকটা শোধিত হইতে পাবে। অগত প্রতি বৎসরই বিস্তব লোক কলেবার মবে। সুতবা বেশ প্রতীতি হয় যে লোক শিক্ষাব অভাবই প্রধানত ইহার জন্ত দায়ী। কাশ্মীর গবমেণ্টেব উচিত কাশ্মীরবাসীকে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষা দে যা বিশেষত কলেবার প্রাদুর্ভাব সময়ে জল শাশন কবিয়া ব্যবহার করিতে বাধ্য কবা।

সত্তরণ প্রতিযোগিতা।—

কাশ্মীরে সম্প্রতি উইল সত্তরণ প্রতিযোগিতা হইয়াছিল—একটা ১০ মাইল ও আব একটা ৫ মাইল। গত ৭ই মে ১০ মাইল প্রতিযোগিতা হ। তাহাতে কাশ্মীরে ইউনিয়ন ক্লাবেব মি কে সি ট্রুবর্ডী ৪ ঘটা ৪ মিনিটে এ ১০ মাইল সত্তরণ কবিয়া প্রাম হন। ২২জন প্রতিযোগীর মধ্যে ৮জন লক্ষ্য স্থো চৌর্চিয়াছিল। ১২ বৎসব বয়স বালক শ্রীমান পি সি বাগাচ ৪ ঘটা ৫ মিনিটে লক্ষ্য স্থো চৌর্চিয়া মষ্ট শ্রাব অধিকার কবেন। আব ৫ মাইল সত্তরণ প্রতিযোগিতায় ২২টি বালক যোগ দিয়াছিলেন। তন্মধ্যে ১৪ ব সব বয়স এইচ সি দাস প্রথম হন। কলিকাতা ও কাশ্মীরে সত্তরণ প্রতিযোগিতা নিয়মিতাবে চলিতেছে ইহা বো সুখেব বিষয়। দে।।ব সরকারই এই ব্যাপাবে বালক ও যুবকগণকে উৎসাহ দেওয়া বর্তব্য। এব প্রত্যেক প্রদেশে একটা প্রধান নগবে কেন্দ্র স্থাপন কবিয়া এবং সর্বত্র শাখা সত্তরণ সমিতি স্থাপন করিয়া এব যথোচিত পাবিতোষিকের ব্যবস্থা কবিয়া উৎসাহিত ভাবে কার্য কবা উচিত। ক্রমে হাশি চ্যানেল ও অন্যান্য আন্তর্জাতিক সত্তরণ প্রতিযোগিতায় আগাদেব ছো।দেব পাঠাইতে হইবে। আব মনে থাকে যেন ওলিম্পিক গেমসে ভাবতবর্ষ উল্লেখযোগ্য বিশেষ কোন কৃতিত্ব দেখাইতে পাবে নাই। সে কলন উন্নয়ন করিতেই হইবে।

স্বাস্থ্য-প্ৰতিক্ৰতি ।



সকল নিয়ম ঙ্গ কবিলে আজ্ঞা পাঠ্য হোক তদ্বি দাদি
পরে যে শাস্তি পাইতে হইবে সে কথা ভাবিয়া চিন্তিয়া
যায় এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় প্রাকৃতিক নিয়ম ঙ্গ কবি
নিজেদেব শাস্তি লাভেব না। উদ্ধৃক কবে।

স্বাস্থ্যবক্ষ্যাব নিয়মগুলি কেবল ডাক্তারি বাণী
চলিবে না যেহেতু ঙ্গ কবিলেও চলিবে না। স্বাস্থ্যদেব
বর্তব্য—সমস্ত সদাচার দিয়া সমস্ত ক্রিয়াময়ি প্রার্থনা
করিয়া যে সকল নিয়ম অমৃত্যুতে জীবন পালন করা।
নিয়ম ভো আমবা শানি দিই ওমিকে বার্গো পবি।
কবিবাব কোবে মোদেব মণ্ডাব। সল কো
নিয়মগুলি পাতা বরাব অত্যাশ আমবা চন
কবি না।

আমাদেব নাট্য কবে স্বাস্থ্যেব মনোবর্তিব
মঙ্গল মিয়ম। সুসবণ পবি। পাবাব অত্যাশ বা।
চাই। এম ভাষায় কে বা না ভা নহে।
বাণিবাণীক এম ভাষায় চন ববে। একে
আমবা প্রণয় কবি। একে দিই সব পায়ের
যাহাতে সুস্থ থাকিতে পাবে সে বিষয়ে অনেক বিবেচনা
দষ্টি বাটে। যে সকল নিয়ম ভাবিয়া ভেদে পালন
করিয়া স্বাস্থ্য বজায় রাখে। অশুদ্ধ চিবি মফদিগেব
মতে সেগুলি প্রকৃতির অত্যাশ বটে।

স্বাস্থ্যলাভ কবিবাব নিজেদেব সুস্থ বাণিবাব মাতা
হইতেছে—স্বাস্থ্যকেই ধ্যান এবং স্বাস্থ্যগোকে সর্বদা
আবাহন কবে—অস্বাস্থ্যকে দূর বোগকে নহে।
স্বাস্থ্যেব আদর্শেব প্রতি ভোমাব দক্ষ্য ও দষ্টি দিব বাথ
এবং তুমি আপাকে যে প্রকার সবল সুস্থ সুখী ও
আত্মনির্ভবশীল দেখিতে চাও নিজে সেইপ্রকার হইয়াছ
তাহাই মনে সর্বদাই চিন্তা কর প্রাণেব ভিতর ভোমাব
নিজেদেব সেইপ্রকার আদর্শ ব্যক্তি রূপে চিত্রিত কবিয়া
দেখিতে থাক।

স্বাস্থ্যবক্ষ্যাব সর্বপ্রধান সহজসাধন হইতেছে—মুক্ত ও
বিশুদ্ধ বায়ু সম্ভবমত ভিতবে টানিয়া লও সম্ভবমত
তাহা কিছুক্ষণ ধরিয়া বাথ এবং সম্ভবমত ঘীবে ঘীবে
নাসিকা দ্বারা সেই টানিয়া রাখা বায়ু বাহিব কবিয়া

দাও। ই হইতেই প্রাণায়ামকে হিন্দুরা সন্মানিত
করে। ধবিয়া লয়। প্রাণায়াম অপেক্ষা সর্বসাধারণ
একে গোলা বায়ুগার গিয়া বিশুদ্ধ বায়ুর নিঃসরণ
ও প্রাণাস ত্যাগ করা অধিকতর সহজ বলিয়া
মনে হয়।

সাধারণতঃ আমাদেব জীবন ধাবোব জন্ত ততুকু
আমি বকা আবশ্যক দেখে। আমবা প্রাণ এক তৃতীয়
অংশ অধিক অহার কবি। এম এক তৃতীয় অংশকে
বাব মতে বাহিব। বিয়া দিবার জ্ঞ আমাণিকে
এম বার্ষিক ও রা। কি এমোগ কবিতে হয়।
মটবো। চিবিবসকেবা এম এম সিদ্ধান্ত উপনীত
করাছে। আমাদেব চিবিবস ও যোগোপদেশগণ
বতৃপক্ষে যে সকল উপনীত হইয়াছেন। এম জ্ঞ
আমাদেব চিবি সাধারণ প্রকৃতিতে মৃত হইয়াছে যে
উদবেব অন্ধক। হার্য দ্রব্যে সিকি অ। জল এবং
গিটি অ। বা। দ্বারা পূর্ণ করি। এম হইতে
বোগেব মণ্ডাবনা। কবিবে না।

স্বাস্থ্য নর কবিবাব সর্বপ্রধান উপায় হইতেছে ভয়।
এম বক্তব্য স্বাভাবিক সঞ্চয়ন থাকে না—
ব্যতিক্রম ঘটবে। বহু সকলনে ব্যতিক্রম ঘটিলেই
পরিপাক ক্রিয়া সমাধা পবিপাক ক্রিয়া যানতা
ঘটিলে জীবনের সমস্ত কাণ্ড প্রাণীব উপর শাস্ত
পড়ে। ভয়েব হস্ত হইতে মুক্তলাভ কবিতে চাইলে
খুব গভীর রূপে নিশ্বাস গহীবে এম আহাব কমাইয়া
দিবে। বার্ঘ্যেব মাতা বাড়িয়া দিবে আলস্য
সর্বভোভাবে পরিহার কবিবে সকলের গুণ গ্রহণ
কবিবে ও সকলকে প্রশংসা কবিবে অপবেব দোষ
বাস্তব কবিতে অগ্রসব হইও না। বৃথা ভয় সনা
করিতে উত্তম হইও না। সকলকে অন্তবেব সহিত
পাতি কবিতে চিন্তা কবে সকলকেই ভগবানের সম্মান
জানিয়া কাহাকেও ঘৃণা কবিও না।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নিয়ম পালন কবিবাব অত্যাশ অর্জন
কর। সর্বদা সুস্থ লোকদিগেব সহিত আহাব বিহার
কবে। স্বাস্থ্য সক্রামক জানিও।

রোগী ও ডিকিংসক

ডাক্তার শ্রীকামচন্দ্র বায় এম্ এম্ এ।

ବାଞ୍ଛାମୟ ଏକଟା ପ୍ରବାଦ ଯେ । ଥାଏ— ଯଦି ଏଗୋଟି
 —ନା ଜଳ ଏଗୋଟି ? ଈଶ୍ଵର ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ । ଯଦି ଏକ ଶାକାବ
 ଜଳେବ ଦିକେ ତତ୍ତ୍ଵସବ ଚନ୍ଦ୍ର ଓ । ଜଳ କାମା । ଓ
 ବ୍ୟକ୍ତିବ । ତାହାବନ ବେବେ ଗା ।

[illegible]

এদ্বাৰা গীতকৈ বা দোষ দিহঁতেন। ১২। ১৩। ১৪। ১৫। ১৬। ১৭। ১৮। ১৯। ২০। ২১। ২২। ২৩। ২৪। ২৫। ২৬। ২৭। ২৮। ২৯। ৩০। ৩১। ৩২। ৩৩। ৩৪। ৩৫। ৩৬। ৩৭। ৩৮। ৩৯। ৪০। ৪১। ৪২। ৪৩। ৪৪। ৪৫। ৪৬। ৪৭। ৪৮। ৪৯। ৫০। ৫১। ৫২। ৫৩। ৫৪। ৫৫। ৫৬। ৫৭। ৫৮। ৫৯। ৬০। ৬১। ৬২। ৬৩। ৬৪। ৬৫। ৬৬। ৬৭। ৬৮। ৬৯। ৭০। ৭১। ৭২। ৭৩। ৭৪। ৭৫। ৭৬। ৭৭। ৭৮। ৭৯। ৮০। ৮১। ৮২। ৮৩। ৮৪। ৮৫। ৮৬। ৮৭। ৮৮। ৮৯। ৯০। ৯১। ৯২। ৯৩। ৯৪। ৯৫। ৯৬। ৯৭। ৯৮। ৯৯। ১০০।

[illegible][illegible]

কাসে আশাদেব বাজানীর সঙ্গে শিশুযুগাব
 হাব এক বোটা আশাদেব ছেলেবা যতদিন নিঃ নিঃ
 দৈহিক অবস্থা বুঝিও সমর্থ না হয়—অর্থাৎ প্রায়
 ১২।১৩ বৎসব বয়স তাহাদেব ততদিন না হয়—ততদিন
 তাহাবা বগ ও বোটা (শীর্ণ) থাকে তাহাদেব দেহের

যায়া [৫] না তাঁদের মোজা বানো মুহু থাকে না তাহারা বোটা, আড়, কাঁচাও কোনও ভিত্তি পূর্বধর্মের সন্ধিত পায়নি। তাহা হইয়া উঠে।

ব্যক্তিগত ভাষা যদি এ দেশে যায়—অর্থাৎ প্রত্যেক বাঙ্গালীর যেন যেন যদি এই উদ্দেশ্য পরিচয় হয় তবে সে বাঙ্গালী স্বেচ্ছায় গতিত তাঁর বিষয় বিবৃতিত মাছ গোব ডিম্বা গোব ও ডিউনি সিপ্যাটিটে বিবাহিত। গোবনেও বাঙ্গালীর অঙ্গ দর্শিত। বাঙ্গালী এতদ্বারা তাঁর জাতির বিচার ও শিক্ষাপ্রদ। বাঙ্গালী মাছ ছোঁ এবং সোঁ এবং জাতীয় আচারিত। যেন তাঁর সাধাবোব বর্ণিত বিদ্যার ক্ষিপ্রতা তাঁর হইয়াছে। বিয়ে উদাসীন। তাঁর দেব নভা বর্ণনাগী বাজী দাসের হাট। তাঁর নোয়াতিব।

এক্ষণে এ হইতে ৫০। প্যারি ১৭ ৬প পরিচালন করিতে হইবে কবিতা দ্বারা কলা আরও হইয়া পড়ে। আমাদের উদ্যোগিত। ৩০ নিক্ত। কবিতা হইতে কবিতা পুষ্টিতা আসি জানা। পাক্ষিক হইয়া পড়ে।

১৭৪১ খ্রিঃ অব্দে বাবাগেব এতদ্বারা কোনও বাবা তাঁর পিতা না। প্যারি ১৭ ৬প পরিচালন করিতে হইবে কবিতা দ্বারা কলা আরও হইয়া পড়ে। আমাদের উদ্যোগিত। ৩০ নিক্ত। কবিতা হইতে কবিতা পুষ্টিতা আসি জানা। পাক্ষিক হইয়া পড়ে।

প্রয়োণের জন্ত—এদেশের পুরষেরা রোগ ও রোগী সম্বন্ধে এক রকম উদাসীনই থাকিতেন। একে পূর্বকালে এদেশেব লোকের সকল বিষয়ে বিশ্বাসের উপবে অতি মাত্রায় দোহাই দেওয়া হইত তাহাব উপরে এদেশে সকল গল্পই গুহ থাকিত। কায়েই এ দেশে লোকেরা কথনো ব্যারাম ও ব্যারামী সম্বন্ধে কথা বামায় নাই।

তাহার পব আসি ইংবাজ। ইংবাজ এদেশে আসিয়াই আমাদের চাড়িব ভিতবে ঢুকিবার চেষ্টা করিল। এ দেশেব নানা বকম প্রাকৃতিক বাধা বিধি ও জাতিবর্ণের বিদ্বেষনা—হুটুটিই তাহাবা বন্ধ্য কবিত। তাহাব উপবে ২য় কীলক স্বরূপ তাহাবা ইংবাজী ভাষাতে শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা প্রচলিত কবিত। তাহাদেব পরস্পর গ্রামেব মধ্যে নদ নদী ও পর্বত অবস্থানীয় ব্যবধা। তাহাদেব দেশী বাসিন্দাব মনো নানা বা উদ্বেগ ও আচার বৈষম্যেব আদিক্য তাহাদেব মনো ইংবাজী শিক্ষিত আবে একটি ভিন্ন শ্রেণীর স্বাধীন জীবন সৃষ্টি করা ইংবাজ আবশ্যক মনে কবিল। যখন প্রোমেব সাতটি সুলিয়াস সিংহাব ইংলণ্ড বিজয় কবিতা এদেশে প্রত্যাগমন্য কবেন তখন বোমবাসীবা শাহকে জিজ্ঞাসা কবিতাছিল—এত অর্থ ও লোকশ্রম কবিতা আপনি লণ্ড বিজয় কবিতাছেন বাক্ষে কেন বিত্ত সেই ইংলণ্ড আদেব হাত ছাড়া বা হস্তে পাবে তাহার বি ব্যবস্থা কবিতা আসিতাছেন? তাহার উত্তবে চতুর্থ সুলিয়াস সিংহাব (সাতটি) বলিতাছিল—*I have established fifty Roman schools there* ৬০। তাহাতে ইংবাজেব ইংবাজন নষ্ট হয় বং অলক্ষ্যে অথচ কায়মনোবাক্যে ইংবাজ রোমক বনিধা যায়—আমি সে ব্যবস্থাই কবিতাছি।।। বোমকদিগেব ভাবায় রোমদেশীয় চিন্তাধারা ইংবাজেব মতে প্রবর্তিত করিবার জন্ত বোমান বিদ্যালয় খুলিতাছি।।।

বাজ্যের ভিত্তি কায়মী করা ছাড়াও ইংবাজী শিক্ষার বহু বকমেব কল আছে। খাইতে শুইতে বসিতে—আমবা এক্ষণে ইংবাজেব পণ্য ব্যবহার কবিতাছি। ইংবাজী শিক্ষার ফলে একদিকে বাজ্যের দৃঢ় ভিত্তি উপরে

রহিল ও অপর দিকে সেই সঙ্গে ইংরাজী মালের প্রচুর কাটতি হইবার উপায় হইল। বাহা হউক ইংরাজী শিক্ষার অত্র সু বা কু ফলের সঙ্গে আমাদের ততটা প্রয়োজন নাই—যতটা ইংবাজী শিক্ষার ফলে—কিসে কতটা ও কেন আমরা রোগ ও বাগী সম্বন্ধে উদাসীন ভাবাপন্ন হইলাম এই কথাটার বিচার লইয়া। পূর্বে আমাদের এদেশে জাতি ধর্ম্ম ছিল—লোকেরা চিব কাশ সকলে মিলিয়া মিলা এক বকর অঙ্গাঙ্গীভাবে থাকিতে অভ্যস্ত ছিল। ই বাজ গোবে কামাবে দেখা কবিত্তে দেয় না। তাহার শিক্ষা বিভাগ তাহার স্বাস্থ্য বিভাগ হইতে একেবারে স্বতন্ত্র। কাহো এদেশে ইং বাজী আমলে বিবিধাণয় সুখু শিক্ষাই দিতে লাগিল স্বাস্থ্য বিভাগ স্বাস্থ্যভাব লইল। রহিল চিকিৎসা বিভাগ ডাক্তারদিগকে লইয়াই বহিল—যে আমবাও বাজ কার্য্যে ব্যাপাবে ভাতীয় বা বিড়ম্বনাটাবে ভাল করিয়া পবিপাক করিয়া লইলাম। আমবা অনসার্য্যে চিকিৎসামূলক ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বাবতীয় ব্যাপাবকে সম্পূর্ণ মনে কবিত্তে গিহিলা। ভিতবে ভিতবে এই সম্ভাব দৃঢ়মূল হইয়াছে বলিমান ও আজ আমাদের দেশে লোকের হাতে শিক্ষার প্রতিষ্ঠান মিউনিসিপ্যালিটি প্রভৃতি আসিয়া পড়িলেও আমবা কিছুতাই কায়ে ব্যবহারিক জীবনে সকল ঞ্গিকে অঙ্গাঙ্গীভাবে গিলাইয়া গিলাইয়া কায কবিত্তে পাবি ন—সেই ই বাজী স্বাস্থ্য আদর্শকেই মুকে চাপিয়া ধরিয়া তাহারই মকটানুসাবে ধাবা চালাইয়া আসিতেছি।

তাহার উপর আমবা একটা মস্ত কথা ভুলিয়া যাই যে ই রাজ এদেশে ইংবাজী শিক্ষার প্রচলন করে তাহাদের বাজকার্য্য পরিচালনোপযোগী মুসী উকীল ডাক্তার হজিনিয়ার প্রভৃতি প্রস্তুত করিবারই জন্ত। তাহাদের প্রয়োজন মত শিক্ষাদানের সেই সঙ্গে যে একটি এদেশীয় লোক মানুষ হইয়া গিয়াছেন—সে তাহাদের স্কুলভিব ফলে। ইংরাজ যখন নিজ বাজকার্য্য পরিচালনোপযোগী কন্মচারী প্রস্তুত করাই উদ্দেশ্য কবিয়া ছিল তখন তাহার দেশের শিক্ষার আদর্শ কত উচ্চ তাহা

দেখিবার তাহার অবসর ও প্রয়োজন ছিল না। এখনো সেই নোবৃত্তিব পবিচয় শিক্ষাকার্য্যে স্পষ্ট প্রতীয়মান। যতটুকু বিদ্যা না হইলে বাজকার্য্য চালান যাইবে না ইংরাজ ত টুকু বিদ্যাদানেরই ব্যবস্থা করিয়াছিল। কায়েই কিসে আমবা ব্যক্তি ও জাতি হিসাবে মানুষ হই তাহার জন্ত তাহা যাইবাব ইংরাজের প্রয়োজন তখনো ছিল না এনো হয় নাই।

এবে গোটি কথা দাঁড়াতেছে এই যে—পূর্বে পাশেবা স্বাস্থ্যবান ছিলেন ও দেশ স্বাস্থ্যসম্পদে পূর্ণ ছিল। সে বারের বৈধেরা জনসাধারণকে স্বাস্থ্যকথা বা চিকিৎসার পরিচয় দিতে নারাজ ছিলেন। ই রাজী আমলে নগদ পয়সার চটকে পঙ্গপালের ভায় বাজালী ই বাবে বচাকুবা কবিত্তে ছুটিল তাহার ফলে তাহাদের মধ্যে একদিকে মোমন বিলাসিতাব ও উচ্চ খলতাব প্রোত বহিত্তে গাগিশ অনবদিকে তাহারা ইংবাজের পাঠালায় পড়িয়া মানুষ হইতে না শিখিয়া ই বাজের ভোতাথাখো হইতে লাগিল—ফলে আত্মনির্ভরতা দূব দাঁতী স্বাবীনচিত্তাব সমতা ও স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া গেল।

এ বা আজ বড় কবিয়া বাজালীকে শুনাইতে হইবে। ফাবা বাজালী জাগিলা ধুমায়। বাজালী নিচরে ফোটে ছেয়ে

(১) তাহা বিত অকালে প্রাণ হারায়।

(২) তা বিত্তবা পাচিয়া থাকিলেও বোগা ও বগ্ন অস্বাস্থ্যেব আকব হইয়া ফিহীন হইয়া কোনও বকয়ে নো যাড়া কাটাওয়া দেহ ধাবণ করিয়া থাকে মাঝ।

(৩) সদবা বাজালী দীলোকেরা অন ও ক্ষয় রোগে মৃতিকা ও বজ্ঞে আবিক্যাদোমে জ্জবিত হইয়া অন্মায় হইতেছে।

(৪) ম্যাগেবিয়া কালাজব ক্ষয়কাশ ইনফ্লুয়েঞ্জা ইচ্ছাবসন্ত প্রেগ ওলাউঠা আমাশয় টাইফয়েড অর—প্রভৃতি নিবার্য্য ব্যাধিগুলি এদেশে শিকড় গাড়িয়া বসিয়াছে এবং যাবাজেব মাগুল স্বরূপ নিত্যই অসংখ্য প্রাণিব প্রাণ জনন করিতেছে।

(৫) গো জাতিব অব্যক্তিব সঙ্গে সঙ্গে এদেশের লোকের স্বাস্থ্য ও সম্পদের হানি ঘটতেছে।

কিন্তু এমন ঐশাস্ত্রিক দণ্ডানের ফলেও বাঙ্গালী বচৈতন্ত হয় না—বাঙ্গালী আপনাব বৃকর সন্তানকে বাঁচাইবাব জন্তুও এতটুকু চেষ্টা কবেনা। হায়! এ জাতিব পরিচায়ক কি হ'ল তাহা কবিয়া আমি আকুল হইয়াছি।

ছোশব পব ছে। বিতেছে ১০ টাবিটা চোশ মাণ জীবন্ত হইয়া বাচিয়া আছে—দী ১৪ জীর্ণ—তু বাঙ্গালী বঅঙ্গি হোন পর্যন্ত নাহ—বাঙ্গালী ১৮ বাদী অদষ্টের দোহাই দিয়া ও যিজের স্বাস্থ্যেব এতি অঙ্গুলি নির্দো কবিয়া বাজাব অঙ্গব পা পববা চেষ্টাব আশায় মুখ তাকাই। দিনেব পৱ দিন নিচিষ্ট মনে নৈবাঐ জনিত স্বথের সাগরে নিমজ্জমান।

বিঃ আজ বাঙ্গালীকে বড ক'বয়া গুনাইতে হইবে—

(১) আমি দীন আমি হীন বলে গিছে। ড না ক

চোমাতে আমাব বল আমি ব আশ্রয়—

এই মন্তব্য সাধনা গিথিতে হ'বে। আপনাব বাহকে আপনাব জাত ভাইয়ের বাহক বিবাস কবি গিথিতে হইবে। এমণীজাতিস্বাভাবাদিতা হীনেব হায় কৃপাব দান প্রীতি। নিজেব ক্ষমতা গোপন—এ সমস্ত দুবে নিষ্ক্ষেপ কবিতে হ'বে।

(২) বাঙ্গালীকে বুঝিতে হইবে—তাহার বোঝা তাহাকে নিজেকেই বহিতে হইবে—অথব কেহ তাহাব স্বীকৃত স্বথ চুখের ভাগ লভিতে পারে না।

(৩) বাঙ্গালীকে আদর্শ খাইয়া জ্ঞান আহরণ করিতে হইবে—কি কবিলে শবীর ভাল থাকে ও কি করিলে ব্যাবাম হয়—এই বিষয়ব লইয়া। জ্ঞান যতক্ষণ না ঘবে ঘবে বিজুত হইতেছে ততক্ষণ বাঙ্গালী বভ্রস্তুতা নাই। আমাব স্বার্থ অপবেব স্বন্ধে তুলিয়া দিলে সে ব্যক্তি যদি ভাগ্যবান কবিতে স্বীকৃত হয় তবে সে ব্যক্তি তাহাব মদ্যে যাষ্ট আপনাব স্ববিধা গরিয়া লইবে—

ইহা স্বভাবেব নিয়ম। লোকে একটা মাংসা করিতে হইলে পুজাঅপুজাকপে তাহার এতক ঘটনার সন্ধান লয়। সাক্ষীসাবুদেব তদ্বি কবিয়া ঘটন' সামঞ্জস্য বাচনিক বজায় রাখিবাব জন্তু কত পড়া মুখস্ত কবিবাব তত শিায় উকীল ও মাংসাবাজ লোবেব বাছে কত লা পরামর্শ। পাবিলে ১১ আইন ও নজীবই আপনাই পড়িয়া লয়—বন্দমাব নময়ে উকীলেব পাশে দাড়াইয়া বুদ্ধি জোয়ায়—বিবে আপিল কবিয়া সর্বস্বান্ত হয়। ১৭ এতটুকু লৈয়া হাবায় না এতটুকু বিচলিত হানা চেষ্টা এতটুকু দি দিতে দেয় না। আব—বাডাতে ছেলেরা কি যায় কি থা না কোন দাবাব কি আশ্রয় কটুকু থায় তাহাব পডাব চাপে নোনত হইয়া ডিতেছে কি না যে বিখ্যালে তাহাব পডে সেগনে যাষ্ট আলো হাওরা আছে কি না তাহাব বাডীতে বা বাতিবে যাষ্ট আলো ও বোদ সেবন কবিতে যায় কি না—এ সমবাদ কয়টি পুলেব পিতামাতা রাখেন? সমবাদ বা ১১ দুবেব বা ১১ এ প্রাণ কবিয়ে প্রাকর্কিব মস্তিষ্কে অবস্থার সময়ে শাহাব সন্দিহান না। তবে তাকথিত স্ত্র অবস্থাব সমবাদ তাহাব গইবেন ত না—আবাব ছেলে শুল্ল হইবে ভই চারাদন জ্বন দি। ভই চাব দিন টোটকা সেবন কবা'না ভই দিন হোমিওপ্যাথি সেবন কবাইয়া তাহাব পবে রাখন অবস্থা জটিল হইয়া দাঁড়ায়। ন আজ এবেলা এ ডাক্তাব ও বেলা ও ডাক্তাব এ-ভাবে আঁকু আঁকু কবিয়া—গিথটিকে বিসজ্জন দেন। কোন পিতা নিজ শিশুব স্বাস্থ্যেব কাবণ বুঝিবাব জন্তু মকদ্দমা চালাইবাব জন্তু যে শ্রম করেন তাহাব এতটুকু অগ্রাস স্বীকাব কবেন? কোন পিতা উকীল, কোসিলি নির্বাচন করিবাব বন্ধির তিলাঙ্ক বিবেচনা কবিয়া চিকিৎসক নির্বাচন কবেন? কোন পিতা প্রাণেব দায়ে চিকিৎসকেব চিকিৎসা প্রাণীব দোষ গুণ নির্ণয় করিবাব জন্তু সেই বোগ, সম্বন্ধে ওষাকিব হাল হইবার চেষ্টা করেন? অথচ একপা কবিলে সময়ে সময়ে বোগীর প্রাণ যায়।

আজ তাই বলি যে বঙ্গবাসি। তোমরা শিক্ষিত বলিয়া পবিচিত হইবার জন্য এই পৃথিবীতে বাবতীর জ্ঞানের ও আকাশের তাৎপৰ্য্য বস্তুতঃ তথ্য নির্দ্ধারিত।
 দুবান হও তাহাতে আমার আপত্তি নাই। কিন্তু নিজ দেহতত্ত্ব নিজ স্বাস্থ্যতত্ত্ব না শিখিলে তোমার কোনও কালে ভদ্রস্থতা নাই। আর প্রত্যেক পাঠালায় মনু কলেজে এবং প্রত্যেক জাতীয় বিদ্যালয়ে সযত্নে এই সমস্ত জিনিষ শিখান চাই। ইতিহাস ভূগোল প্রভৃতি অপেক্ষা স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও দেহতত্ত্ব কম আবশ্যিক নহে। তবে যবে স্নোপুৰুষ নির্দ্ধিশেষে দেহতত্ত্ব ও স্বাস্থ্যতত্ত্ব সমস্ত হওয়া চাই। ছেলে যাকে মনু মুখে আদব কবিতা চািবে না—শুধু মায়া যাতাব জড়ো ক্ষণিক এতাদৃশ্যম বিবোধেই যাইবে তাহা। যদি ছেলেবেলায় সত্য সত্যই শাসনাদি সত্য সত্যই ছেলেবেলায় অমূল্য নিধি সাতবাটার ধন এক গাণ্ডি সৃষ্টিকৰ গোয়া। প্রভৃতি মনে কৰ তবে সে গোপালদেব যাই। কবিতা শিখ। দৈবযোগে পিতৃদেবতা ও গা-ভিক্ষা—বিদ্যাদৈবযোগে বা যত বলে শিশুপালন শিষ্টাচার শিক্ষা করা যায় না। শিষ্টাচার অভাবে শুধু মোহমগ্ন তাহা নহে অনেক সময়ে কুসংস্কার। গল্পে আছে একটি প্রভু-জ্ঞান হুম্মান তাহার নিদ্রিত প্রভু সেবা কবিতোছা। একটা মাছি বাবাব চাডান সে ও প্রভু দেহেব উপরে বসিয়া নিদার ব্যাঘাত কবায় হুম্মান স্থি কবিল যে উৎপাদবারী মাছিকে কাটিয়া ফেলা উচিত। পুনর্কল্প মছিটি প্রভু বৃক্বেব উপরে বসিবারাই সে তববাবিব একটি বিষম আঘাত করিল। ফলে মাছিটি মবিল বটে কিন্তু প্রভুও বিধ্বস্ত হইলেন। শিক্ষিত না হওয়াব ফলই এইরূপ। কিন্তু তাই বলিয়া বর্তমান ইংরাজী বিশ্ববিদ্যালয়েব শিক্ষাকে আমি শিক্ষার আদর্শরূপে নির্দেশ করিতে প্রস্তুত নহি। আজ আমাদের দেশের প্রধান অভাব—অর্থের অভাব নয় সামর্থ্যের অভাব নয় জ্ঞানের অভাব নয়—

জ্ঞানের অভাবই আজ আমাদের প্রধান ও প্রধান অভাব।

সেই জ্ঞানের অভাব ঘুচাইতেই হবে। জাতিবর্গ স্নোপুৰুষ ধর্ম্মাধর্ম্ম নির্দ্ধিশেষ সকলকেই শিক্ষাদান করিতে হইবে।

শিক্ষা বলিলে ইংরাজের মূল কলেজের শিক্ষাকে মনে কবিতা ভুলিয়া যাও।

শিক্ষা বলিলে এত শিক্ষাকে বুঝিতে আবশ্যিক নয়—

দেহে শিক্ষা }
 মনে শিক্ষা } তাহা আত্মবিভবতা }
 চিত্তবৃত্তির অবাদ ধারণ অতএব }
 অতএব পূর্ণ বিকাশ }
 যাচায়।

মত আজ হইতেও গাণ্ডি বীজ উৎক—

(১) দেশী জাতীয় শিক্ষার এচলন

(২) দেহ স্বাস্থ্য ও (স্নোপুৰুষদিগের পক্ষে) সঙ্গী মাতা গার্হস্থ্যবয়) শিশুতত্ত্ব ও সেই সঙ্গে গাণ্ডাল—সব শিষ্টাচারে যত্ন পাঠ্য হউক।

(৩) দেহের ও বিচার কবিতা স্থানীয় ইতিহাস ভূগোলও অঙ্গ পাঠ্য হউক। বামাঙ্গ যাতাবত পুন পুন অদীত উক।

ইহা ছাড়া মোহমগ্ন শিখিতে পাবে শিখুক।

প্রত্যেক বাগ্ম্যকে মৌলিক ভাবে দেহ ও স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিখা হউক। প্রত্যেক যুবক যৌন সমস্যা তথ্যে সুপািত হউক। প্রত্যেক জনক জননী শিশুতত্ত্ব শিশুপালন শিশুচিকিৎসা ও খাদ্যবিচার সম্বন্ধে শিখিতে থাকুন।

বাড়ীতে কাহাবো কোনও ব্যাবাস হইলে প্রথমাবধি জনক জননী সে বিষয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ হওয়া চাই। সে ব্যাবাসটির কারণ চিকিৎসা ও ভাবী কল সম্বন্ধে অভিভাবকের সযত্নে এবং সঙ্গে সঙ্গে জ্ঞান সঞ্চয় করা কর্তব্য। সুবিধামত চিকিৎসকর নিকটে তদ্বিষয়ে পরিচয় শওয়াও বাঞ্ছনীয়। এক কথায় মকদ্দমা তদ্বির করার চেয়ে বেশী যত্ন (যে হেতু প্রাণের দায়)

সকল কার্য খেলিয়া তাহাব প্রতিকারের জন্ত ব্যস্ত হন। ছোট ছেলে কটু তিক্ত ঔষধ সেবন করিতে পারিবে না বলিয়া হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাই ভাল—বন্ধুদিগের নিবট একপ সম উপদেশ লইয়া বঙ্গ মন একজন সবজাস্তা খুঁটিগতবিজ্ঞা ঘোঁটা গো ডাক্তার বাবুকে ডাকেন। ডাক্তার বাবু প্রশ্নের পর প্রায় জিজ্ঞাসা করিয়া বাটীস্থ সকলকে নিতান্ত বিস্কৃত করিয়া এ পুঁগি সে খুঁটি গাটিয়া ২৪টি অল্পবটিকা খোকার জন্ত ঠাঠায়া দেন। কিছু গোবাব বোয়ায় কোন বলে কি পীড়া হইয়াছে তাহাব মোটেই তল্লস্কান করেন না। তিনি কেবল ক্ষয়সহিত ওষধের মিশ্র দেখেন। ২ দিন ৪ দিন ক্রমে ১৫ দিন এক মাস গেল খোকা কিম সাধিয়া না। ক্রমে তাহাব হাত পা মুখ ফোলা ফোলা ফ্যাকাসে লুদে আভ্যন্তরীণ অস্ত্রান্ত লক্ষণও প্রবলতর হইতে লাগিল। এখন অব বেশী বাহ্যে প্রশ্রাবের অনিষ্ট খাচ্ছে অনিচ্ছা তরু পানিব পরেই বমন নিষত ক্রন্দন ও অস্থিরতা বাড়িতে লাগিল। তখন বড় পীড়া কঠিন বোধে আব একজন ডাক্তার ডাকিলেন হোমিওপ্যাথিক এ্যালোপ্যাথিক কবিবাজী প্রভৃতি অনেক চিকিৎসা হইল। শেষ ঠাঠি সস্তায়নও কবা হইল অনেক অর্থ ব্যয় হইল। ৭ ল খোকা স্নেহ মমতা ভুলিয়া মাতৃকোড় হইতে চণিয়া পড়িল সব ফুবাশিল।

প্রায় প্রতি পবিবাবে একপ শোক ক্রন্দনের বোল হইত। নিয়ত দেখি ও শুনি কিম শোবের কি একটা ধাবনা হইয়াছে যে আনাড়ী কোঁট ফেলা চিকিৎসা শাস্ত্রানভিজ্ঞ বই পড়া ডাক্তার না হইলে আঁবি শিশু চিকিৎসা হইবেই না। এখন চিকিৎসার অর্থই ঔষধ খাওয়ান। ঘণ্টায় ঘণ্টায় ঔষধ আজ একটা কাল একটা আজ একজন কাল আর একজন আজ হোমিও কাল এ্যালো পবন্ত শাস্ত্রীয় ঔষধ এইরূপে নিয়ত ডাক্তার ও ঔষধ পরিবর্তনে বোগ ত সারেই না বব জটিল হয়। শেষে তার ভবলীলা শেষ হয়। পথ্যস্ত যে চিকিৎসা, তা আব বড

কেহ মনেই কবেন না। পথ্যাব দোমেই রোগ ও পথ্যাব সুব্যবস্থায় রোগ আবেগ্যের কারণ—এ কথা বোগী বা রোগীই অদ্বীয় স্বজনকে বুঝান সজ্ঞ নহে। বব বুঝা যে রোগে যা ও তা আঁ সকল দিকেই কনি হয়। ১ ব ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০ ১১ ১২ ১৩ ১৪ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০ ১০১ ১০২ ১০৩ ১০৪ ১০৫ ১০৬ ১০৭ ১০৮ ১০৯ ১১০ ১১১ ১১২ ১১৩ ১১৪ ১১৫ ১১৬ ১১৭ ১১৮ ১১৯ ১২০ ১২১ ১২২ ১২৩ ১২৪ ১২৫ ১২৬ ১২৭ ১২৮ ১২৯ ১৩০ ১৩১ ১৩২ ১৩৩ ১৩৪ ১৩৫ ১৩৬ ১৩৭ ১৩৮ ১৩৯ ১৪০ ১৪১ ১৪২ ১৪৩ ১৪৪ ১৪৫ ১৪৬ ১৪৭ ১৪৮ ১৪৯ ১৫০ ১৫১ ১৫২ ১৫৩ ১৫৪ ১৫৫ ১৫৬ ১৫৭ ১৫৮ ১৫৯ ১৬০ ১৬১ ১৬২ ১৬৩ ১৬৪ ১৬৫ ১৬৬ ১৬৭ ১৬৮ ১৬৯ ১৭০ ১৭১ ১৭২ ১৭৩ ১৭৪ ১৭৫ ১৭৬ ১৭৭ ১৭৮ ১৭৯ ১৮০ ১৮১ ১৮২ ১৮৩ ১৮৪ ১৮৫ ১৮৬ ১৮৭ ১৮৮ ১৮৯ ১৯০ ১৯১ ১৯২ ১৯৩ ১৯৪ ১৯৫ ১৯৬ ১৯৭ ১৯৮ ১৯৯ ২০০ ২০১ ২০২ ২০৩ ২০৪ ২০৫ ২০৬ ২০৭ ২০৮ ২০৯ ২১০ ২১১ ২১২ ২১৩ ২১৪ ২১৫ ২১৬ ২১৭ ২১৮ ২১৯ ২২০ ২২১ ২২২ ২২৩ ২২৪ ২২৫ ২২৬ ২২৭ ২২৮ ২২৯ ২৩০ ২৩১ ২৩২ ২৩৩ ২৩৪ ২৩৫ ২৩৬ ২৩৭ ২৩৮ ২৩৯ ২৪০ ২৪১ ২৪২ ২৪৩ ২৪৪ ২৪৫ ২৪৬ ২৪৭ ২৪৮ ২৪৯ ২৫০ ২৫১ ২৫২ ২৫৩ ২৫৪ ২৫৫ ২৫৬ ২৫৭ ২৫৮ ২৫৯ ২৬০ ২৬১ ২৬২ ২৬৩ ২৬৪ ২৬৫ ২৬৬ ২৬৭ ২৬৮ ২৬৯ ২৭০ ২৭১ ২৭২ ২৭৩ ২৭৪ ২৭৫ ২৭৬ ২৭৭ ২৭৮ ২৭৯ ২৮০ ২৮১ ২৮২ ২৮৩ ২৮৪ ২৮৫ ২৮৬ ২৮৭ ২৮৮ ২৮৯ ২৯০ ২৯১ ২৯২ ২৯৩ ২৯৪ ২৯৫ ২৯৬ ২৯৭ ২৯৮ ২৯৯ ৩০০ ৩০১ ৩০২ ৩০৩ ৩০৪ ৩০৫ ৩০৬ ৩০৭ ৩০৮ ৩০৯ ৩১০ ৩১১ ৩১২ ৩১৩ ৩১৪ ৩১৫ ৩১৬ ৩১৭ ৩১৮ ৩১৯ ৩২০ ৩২১ ৩২২ ৩২৩ ৩২৪ ৩২৫ ৩২৬ ৩২৭ ৩২৮ ৩২৯ ৩৩০ ৩৩১ ৩৩২ ৩৩৩ ৩৩৪ ৩৩৫ ৩৩৬ ৩৩৭ ৩৩৮ ৩৩৯ ৩৪০ ৩৪১ ৩৪২ ৩৪৩ ৩৪৪ ৩৪৫ ৩৪৬ ৩৪৭ ৩৪৮ ৩৪৯ ৩৫০ ৩৫১ ৩৫২ ৩৫৩ ৩৫৪ ৩৫৫ ৩৫৬ ৩৫৭ ৩৫৮ ৩৫৯ ৩৬০ ৩৬১ ৩৬২ ৩৬৩ ৩৬৪ ৩৬৫ ৩৬৬ ৩৬৭ ৩৬৮ ৩৬৯ ৩৭০ ৩৭১ ৩৭২ ৩৭৩ ৩৭৪ ৩৭৫ ৩৭৬ ৩৭৭ ৩৭৮ ৩৭৯ ৩৮০ ৩৮১ ৩৮২ ৩৮৩ ৩৮৪ ৩৮৫ ৩৮৬ ৩৮৭ ৩৮৮ ৩৮৯ ৩৯০ ৩৯১ ৩৯২ ৩৯৩ ৩৯৪ ৩৯৫ ৩৯৬ ৩৯৭ ৩৯৮ ৩৯৯ ৪০০ ৪০১ ৪০২ ৪০৩ ৪০৪ ৪০৫ ৪০৬ ৪০৭ ৪০৮ ৪০৯ ৪১০ ৪১১ ৪১২ ৪১৩ ৪১৪ ৪১৫ ৪১৬ ৪১৭ ৪১৮ ৪১৯ ৪২০ ৪২১ ৪২২ ৪২৩ ৪২৪ ৪২৫ ৪২৬ ৪২৭ ৪২৮ ৪২৯ ৪৩০ ৪৩১ ৪৩২ ৪৩৩ ৪৩৪ ৪৩৫ ৪৩৬ ৪৩৭ ৪৩৮ ৪৩৯ ৪৪০ ৪৪১ ৪৪২ ৪৪৩ ৪৪৪ ৪৪৫ ৪৪৬ ৪৪৭ ৪৪৮ ৪৪৯ ৪৫০ ৪৫১ ৪৫২ ৪৫৩ ৪৫৪ ৪৫৫ ৪৫৬ ৪৫৭ ৪৫৮ ৪৫৯ ৪৬০ ৪৬১ ৪৬২ ৪৬৩ ৪৬৪ ৪৬৫ ৪৬৬ ৪৬৭ ৪৬৮ ৪৬৯ ৪৭০ ৪৭১ ৪৭২ ৪৭৩ ৪৭৪ ৪৭৫ ৪৭৬ ৪৭৭ ৪৭৮ ৪৭৯ ৪৮০ ৪৮১ ৪৮২ ৪৮৩ ৪৮৪ ৪৮৫ ৪৮৬ ৪৮৭ ৪৮৮ ৪৮৯ ৪৯০ ৪৯১ ৪৯২ ৪৯৩ ৪৯৪ ৪৯৫ ৪৯৬ ৪৯৭ ৪৯৮ ৪৯৯ ৫০০ ৫০১ ৫০২ ৫০৩ ৫০৪ ৫০৫ ৫০৬ ৫০৭ ৫০৮ ৫০৯ ৫১০ ৫১১ ৫১২ ৫১৩ ৫১৪ ৫১৫ ৫১৬ ৫১৭ ৫১৮ ৫১৯ ৫২০ ৫২১ ৫২২ ৫২৩ ৫২৪ ৫২৫ ৫২৬ ৫২৭ ৫২৮ ৫২৯ ৫৩০ ৫৩১ ৫৩২ ৫৩৩ ৫৩৪ ৫৩৫ ৫৩৬ ৫৩৭ ৫৩৮ ৫৩৯ ৫৪০ ৫৪১ ৫৪২ ৫৪৩ ৫৪৪ ৫৪৫ ৫৪৬ ৫৪৭ ৫৪৮ ৫৪৯ ৫৫০ ৫৫১ ৫৫২ ৫৫৩ ৫৫৪ ৫৫৫ ৫৫৬ ৫৫৭ ৫৫৮ ৫৫৯ ৫৬০ ৫৬১ ৫৬২ ৫৬৩ ৫৬৪ ৫৬৫ ৫৬৬ ৫৬৭ ৫৬৮ ৫৬৯ ৫৭০ ৫৭১ ৫৭২ ৫৭৩ ৫৭৪ ৫৭৫ ৫৭৬ ৫৭৭ ৫৭৮ ৫৭৯ ৫৮০ ৫৮১ ৫৮২ ৫৮৩ ৫৮৪ ৫৮৫ ৫৮৬ ৫৮৭ ৫৮৮ ৫৮৯ ৫৯০ ৫৯১ ৫৯২ ৫৯৩ ৫৯৪ ৫৯৫ ৫৯৬ ৫৯৭ ৫৯৮ ৫৯৯ ৬০০ ৬০১ ৬০২ ৬০৩ ৬০৪ ৬০৫ ৬০৬ ৬০৭ ৬০৮ ৬০৯ ৬১০ ৬১১ ৬১২ ৬১৩ ৬১৪ ৬১৫ ৬১৬ ৬১৭ ৬১৮ ৬১৯ ৬২০ ৬২১ ৬২২ ৬২৩ ৬২৪ ৬২৫ ৬২৬ ৬২৭ ৬২৮ ৬২৯ ৬৩০ ৬৩১ ৬৩২ ৬৩৩ ৬৩৪ ৬৩৫ ৬৩৬ ৬৩৭ ৬৩৮ ৬৩৯ ৬৪০ ৬৪১ ৬৪২ ৬৪৩ ৬৪৪ ৬৪৫ ৬৪৬ ৬৪৭ ৬৪৮ ৬৪৯ ৬৫০ ৬৫১ ৬৫২ ৬৫৩ ৬৫৪ ৬৫৫ ৬৫৬ ৬৫৭ ৬৫৮ ৬৫৯ ৬৬০ ৬৬১ ৬৬২ ৬৬৩ ৬৬৪ ৬৬৫ ৬৬৬ ৬৬৭ ৬৬৮ ৬৬৯ ৬৭০ ৬৭১ ৬৭২ ৬৭৩ ৬৭৪ ৬৭৫ ৬৭৬ ৬৭৭ ৬৭৮ ৬৭৯ ৬৮০ ৬৮১ ৬৮২ ৬৮৩ ৬৮৪ ৬৮৫ ৬৮৬ ৬৮৭ ৬৮৮ ৬৮৯ ৬৯০ ৬৯১ ৬৯২ ৬৯৩ ৬৯৪ ৬৯৫ ৬৯৬ ৬৯৭ ৬৯৮ ৬৯৯ ৭০০ ৭০১ ৭০২ ৭০৩ ৭০৪ ৭০৫ ৭০৬ ৭০৭ ৭০৮ ৭০৯ ৭১০ ৭১১ ৭১২ ৭১৩ ৭১৪ ৭১৫ ৭১৬ ৭১৭ ৭১৮ ৭১৯ ৭২০ ৭২১ ৭২২ ৭২৩ ৭২৪ ৭২৫ ৭২৬ ৭২৭ ৭২৮ ৭২৯ ৭৩০ ৭৩১ ৭৩২ ৭৩৩ ৭৩৪ ৭৩৫ ৭৩৬ ৭৩৭ ৭৩৮ ৭৩৯ ৭৪০ ৭৪১ ৭৪২ ৭৪৩ ৭৪৪ ৭৪৫ ৭৪৬ ৭৪৭ ৭৪৮ ৭৪৯ ৭৫০ ৭৫১ ৭৫২ ৭৫৩ ৭৫৪ ৭৫৫ ৭৫৬ ৭৫৭ ৭৫৮ ৭৫৯ ৭৬০ ৭৬১ ৭৬২ ৭৬৩ ৭৬৪ ৭৬৫ ৭৬৬ ৭৬৭ ৭৬৮ ৭৬৯ ৭৭০ ৭৭১ ৭৭২ ৭৭৩ ৭৭৪ ৭৭৫ ৭৭৬ ৭৭৭ ৭৭৮ ৭৭৯ ৭৮০ ৭৮১ ৭৮২ ৭৮৩ ৭৮৪ ৭৮৫ ৭৮৬ ৭৮৭ ৭৮৮ ৭৮৯ ৭৯০ ৭৯১ ৭৯২ ৭৯৩ ৭৯৪ ৭৯৫ ৭৯৬ ৭৯৭ ৭৯৮ ৭৯৯ ৮০০ ৮০১ ৮০২ ৮০৩ ৮০৪ ৮০৫ ৮০৬ ৮০৭ ৮০৮ ৮০৯ ৮১০ ৮১১ ৮১২ ৮১৩ ৮১৪ ৮১৫ ৮১৬ ৮১৭ ৮১৮ ৮১৯ ৮২০ ৮২১ ৮২২ ৮২৩ ৮২৪ ৮২৫ ৮২৬ ৮২৭ ৮২৮ ৮২৯ ৮৩০ ৮৩১ ৮৩২ ৮৩৩ ৮৩৪ ৮৩৫ ৮৩৬ ৮৩৭ ৮৩৮ ৮৩৯ ৮৪০ ৮৪১ ৮৪২ ৮৪৩ ৮৪৪ ৮৪৫ ৮৪৬ ৮৪৭ ৮৪৮ ৮৪৯ ৮৫০ ৮৫১ ৮৫২ ৮৫৩ ৮৫৪ ৮৫৫ ৮৫৬ ৮৫৭ ৮৫৮ ৮৫৯ ৮৬০ ৮৬১ ৮৬২ ৮৬৩ ৮৬৪ ৮৬৫ ৮৬৬ ৮৬৭ ৮৬৮ ৮৬৯ ৮৭০ ৮৭১ ৮৭২ ৮৭৩ ৮৭৪ ৮৭৫ ৮৭৬ ৮৭৭ ৮৭৮ ৮৭৯ ৮৮০ ৮৮১ ৮৮২ ৮৮৩ ৮৮৪ ৮৮৫ ৮৮৬ ৮৮৭ ৮৮৮ ৮৮৯ ৮৯০ ৮৯১ ৮৯২ ৮৯৩ ৮৯৪ ৮৯৫ ৮৯৬ ৮৯৭ ৮৯৮ ৮৯৯ ৯০০ ৯০১ ৯০২ ৯০৩ ৯০৪ ৯০৫ ৯০৬ ৯০৭ ৯০৮ ৯০৯ ৯১০ ৯১১ ৯১২ ৯১৩ ৯১৪ ৯১৫ ৯১৬ ৯১৭ ৯১৮ ৯১৯ ৯২০ ৯২১ ৯২২ ৯২৩ ৯২৪ ৯২৫ ৯২৬ ৯২৭ ৯২৮ ৯২৯ ৯৩০ ৯৩১ ৯৩২ ৯৩৩ ৯৩৪ ৯৩৫ ৯৩৬ ৯৩৭ ৯৩৮ ৯৩৯ ৯৪০ ৯৪১ ৯৪২ ৯৪৩ ৯৪৪ ৯৪৫ ৯৪৬ ৯৪৭ ৯৪৮ ৯৪৯ ৯৫০ ৯৫১ ৯৫২ ৯৫৩ ৯৫৪ ৯৫৫ ৯৫৬ ৯৫৭ ৯৫৮ ৯৫৯ ৯৬০ ৯৬১ ৯৬২ ৯৬৩ ৯৬৪ ৯৬৫ ৯৬৬ ৯৬৭ ৯৬৮ ৯৬৯ ৯৭০ ৯৭১ ৯৭২ ৯৭৩ ৯৭৪ ৯৭৫ ৯৭৬ ৯৭৭ ৯৭৮ ৯৭৯ ৯৮০ ৯৮১ ৯৮২ ৯৮৩ ৯৮৪ ৯৮৫ ৯৮৬ ৯৮৭ ৯৮৮ ৯৮৯ ৯৯০ ৯৯১ ৯৯২ ৯৯৩ ৯৯৪ ৯৯৫ ৯৯৬ ৯৯৭ ৯৯৮ ৯৯৯ ১০০০

অনেক বাগা বিপদ অবিবর্তন করিয়া একপ বোগ প্রভ অনেক ঠাঠি আমাব চিকি সাধীন হইয়াছে। আমি ঠাঠি ঠাঠি পূরক ঠাঠি অনেক ঠাঠিক দেখিয়াছি। ঠাঠি ঠাঠি—ভাবেন ঠাঠি ঠাঠি ঠাঠিকে আক্রমণ ববে। এক বৎস বা অধিক বয়স ঠাঠিদিগেব মধ্যে ঠাঠি প্রবর্ত য। গানাবণ সপ্তম বা অষ্টম মাসেই পীড়া শাস্ত্র ঠাঠি ঠাঠি দক্ষিণ বা প্রস্থতির পুনর্গত ঠাঠাবেন সময়ে ঠাঠি ঠাঠি ঠাঠি লক্ষণ উপস্থিত হয়। ঠাঠি ঠাঠি ঠাঠি ঠাঠি পীড়ার সূচনা হইতে দেখা গিয়াছে। ঠাঠি ঠাঠি কয়েক দিন পবেও কয়েকটা ঠাঠিকে ঠাঠি বোগে আক্রান্ত হইতে দেখিয়াছি। ঠাঠি ঠাঠি বৎসব বয়সেব পব আর ঠাঠি হইতে দেখা যায় না।

ধনী নিবর্ত ঠাঠিবেশে সকল শিশুই ঠাঠি বোগে আক্রান্ত হয়। সহব বা পশী ঠাঠি বা অঠাঠি ঠাঠি পূর্ণ গৃহ বা স্থান—কোণ ঠাঠি ঠাঠি একপ পীড়া হইতে অব্যাহতি পাইতে দেখা যায়। সত্যে পাণ্ডিত শিশু ও

হইতে পারে মাতাও তাহা বিশেষ মনোযোগ সহকায়ে পর্যবেক্ষণ করেন না। স্বপ্ন বাসি ছদ্ম শেষ বাজে বা পর দিবস প্রাক্ কালে পান কবাইয়া থাকেন। অনাবৃত পায়ে ছুঁ বাখিয়া তাহা জীবাণুহুঁ হইলে মাছি কীট পতঙ্গাদি দ্বারা উৎসৃষ্ট হইলেও তাহা পান কবান হইয়া থাকে। এইরূপে বিকৃত ও বিষাক্ত গোত্র পানে শিশু যুক্ত বমে বিকৃত হওয়ায় শিশু এই বোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে।

অনেক সময় দেখা যায় শিশু হয়ক কোন বাবে। কন্দন কবিতোছ কিসা বিবক্ত হইয়া উঠিছে। তখনই তা কৈ কিছু চুপান কবা যা সামান্য দেওয়াবেচো কবা য। কিন্তু তাহা বিমাণ মনস্তা দাবা কতক্ষণ পূরে ছুঁ পান কবান হইয়াছে তাহা মোটেই প্রদান কবা য না। কোন কুটম বা পিত্ত শিশু বোড কবিয়া গেলেই তাহা আদর কবিয়া কিছু ছুঁ পান কবান দেন—বিবেচনা করেন না যে তাহা ছুঁ পানের আবশ্যিকতা আছে কি না। এইরূপ অনিয়মিত ও অতিবিকৃত খাওয়ায় শিশুর গ্যাস ও তম উৎপন্ন হয়। ক্রান্ত দোষ জন্মিয়া এই বোগ উৎপন্ন হয়।

শিশু বদন্তে দগম হইলেই তাহাকে কিছু কিছু জাতীয় খাদ্য প্রদান করা কর্তব্য। — তিন আঁচ তাহা শুধু ছুঁ পোষ। হয় না। অনেক স্থলে দেওয়া যায় এই সময় অব্য প্রকাব খাদ্য না দিয়া শুধু ছুঁ পান কবা হইয়া থাকে। পক্ষান্তরে তাহা অভাবে দাশদগমেব পূর্বেই অনেক শিশুকে পা ও বাগ প্রভৃতি তন্ন জাতীয় খাদ্য দেওয়া হইয়া থাকে। যে একল শিশু কামবুডা দেয় তাহারা বা তাহা ব নিবট পায় তাহা ডিয়া মুখে দেয়। আবাব অনেক স্থলে শিশুকে আদর কবিয়া অতিবিক্ত গিষ্ট দব্য খাইতে দেওয়া হয়। ক্রান্ত আদর বন্ধিত বালকগণ নিয়তঃ অখাদ্য হইয়া তাহার পাচ কাগ্নি বিকৃত কবে। সুতরাং তাহাদের যক ও বিকৃত হওয়ার তাহারা এই রোগগস্ত হইয়া পড়ে।

সুদায়তন প্রকোষ্ঠে শিশুসকল অধিক শোকেব বাস

অস্বাস্থ্যকর গৃহ পরিদর্শনিক ব্যায়াম ও বিমুক্ত বায়ুর অভাব হওয়ায় স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইয়া এই বোগ উৎপন্ন হয়।

উল্লিখিত কারণ সহ হেতুই শিশু যুক্ত ক্রমে বন্ধিত হইয়া থাকে। সামান্য অব হয়। শেয়াবসায় কাঁচ উপা ৩৩। হুপদে শো। দেখা দেয় এবং যুক্ত দ সঙ্কট হ যায়। পা ও পৈত্রিক বিমে বিষাক্ত হ যায়। হইয়া থাকে। তাহা হে। কাল তিন মাস হইতে ১২ মাস পর্যন্ত দেয়া গিয়াছে।

আমি এ পীড়াগ্রস্ত অনেক শিশু দেখিয়াছি এবং নিম্নে তাহা বর্ণনা করিয়া এই আশঙ্কিত পীড়া কবিয়াছি যে তা মায়াবিয়া জন্মিত বা জীবাণু ঘটিত কোলাহা নহে। আবার লিখিব বসাবিধি আবিষ্কার না। চিকিৎসা পক্ষে শিশুকে বিশেষ কোন দিববা প্রাপ্ত হওয়া যায় না। এই পীড়া সম্বন্ধে অনেক চিকিৎসকের নিকট পরামর্শ গ্রহণ কবিয়াছি কিন্তু কেবল মাত্র সুপা ও স্বাস্থ্য উত্তীর্ণ করা বা কোন ঔষধে ফল লাভ কবিতো পাবি একদা বোন সজ্ঞাদে। প্রাপ্ত হই নাহ। ছুঁ একদা বোয়াব স্বাস্থ্য বিবর্তন জগত স্বাস্থ্যকর স্থানে পাঠা যাও কোম ফল প্রাপ্ত হ যা যায় নাই। আমায় সিদ্ধান্ত এই। ডাবিউ আতাবেব অনিয়ম হেতু ই পীড়া ক্রমে উৎপন্ন হয়। তাহা ব্রতের পৈত্রিক আকৃষ্টন (Lillany cirrho) উৎপন্ন হয় তখনই শিশুর মৃত্যু হয়।

পীড়া উপা ৩৩। ডিগে তান আব কোন ঔষধ ফল লাভ হয় না। কিন্তু পীড়ার প্রথমাবস্থায় যেকোন পাত দ্বারা শিশু এ পীড়ায় আক্রান্ত হইতেছে তাহা বর্ণনা করিয়া অস্বাস্থ্য কবিয়া তাহা প্রতিকার ও পক্ষে বিবেচনা বিধি ব্যবস্থা কবিলে অনেক শিশুকেই স্বাস্থ্যকর হইতে উদ্ধার করা যাইতে পারে।

যে অবস্থায় গতিবিধি ছুঁ পানে একদা পীড়া হ তাহা তাহা একেবারে এক কবিয়া দেওয়া কর্তব্য। কিন্তু সে। উপা ৩৩। প্রায়শ্চন্দ্র প্রসিদ্ধি হয় না। কারণ শিশু শুভপানে শুভান্ত সুতরাং স্বপ্নান কবিতো

না পাইলেই ক্রন্দন করিতে আরম্ভ করে। মাতাও সন্তানের ক্রন্দন শব্দে উপদেশ উপেক্ষা পূর্বক শুষ্ক পান করাইয়া থাকেন। বাত্রে শিশু মাত্রকোড হইতে স্থানান্তরিত করিতে না পারিলে ফল লাভ করা দুর্বাশা। দুই গাউছ পান এক করিয়া দেওয়া বর্তব্য অথবা তাহাকে জলসহ উত্তমকরে। দুটাশিয়া সেবন কবান উচিত। শিশুর দশোদ্যম ১০ বিস্ট পাউন্ডটি হাতবটি ও ভালব সঙ্গে স্ত্রী যাচ্ছে য়োল অথবা জলভাত দেয়া ক ব্যা। এটি এই াডা দীর্ঘদিন ভো। কব নশিয়া ১০০ বাচ্চবিচাব ঠিক বাখা বঠিন কইয়া ১৫। বি বি ১৭। বি মনে সন্দেহ

উপস্থিত হয় যে পথ্যের কঠিন ব্যবস্থা দ্বারা কোন উপকার হইবে না। সুতরাং তাঁহারা ঐরূপ সহজসাধ্য বিকৃত পথ্যই প্রদান করিয়া পীড়া জটিল রিয়া ফেনেন। তাঁহারা চান ঐষদ। আমি তরুণ সেফালিকাপত্রের নিষ্কাশিত বস এক বিহুক মাত্রায় প্রাশ কালে সেবন ও শিভারের উপর ওলঙ্কের প্রলেপ দিয়া অনেক স্থলে উপকার পাইয়াছি।

পীড়ার প্রণমাবস্থা হইতে পথ্যের বাক্যবাক্তি নিয়ম ও উক্ত পত্রের বস সেবন এর সাধাব। স্বাস্থ্যের ভাতি কবিত্তে পারিলে বোগমুক্তির আশা কবা াইতে পারে।

দেশসেবা না ভণ্ডামী ?

যাব যেখানে ব্যা। কব গোলে ।। যিনি গাংই স্বদেশ প্রেমিক যিনি গিওব ায়ত্মিক যন্ত বব সহিত ভালবাসেন াহান স্বদেশ প্রেম কপটতা নাই স্বদেশ প্রেমের যিনি গো (curr) করেন না স্বদেশ প্রেম যাঁর ব্যবসা যিগোপা নয় তিনি দেশের গান বাগে গাতিব একাধিন ইদেয়িয়া মগাইও না হু হুই গাবেন না।

যিনি মুখে স্বদেশ কাঙ্গে যিদে— যিনি অপবনে যে অজ্ঞায় কাজ কবিত্তে যি মদ কবো নিজে সেই কাজ কবন— ভণ্ডামিত যিনি সিদ্ধান্ত— স্বদেশ প্রেমিকের ছদ্মবেশে যিনি স্বদেশের বৃকে ছবি বিদ্ধ করিতে চায় সেই নবশ মগা। য ভণ্ডামি বৃগোস খুলিবাব সময় আসিয়াছে।

মাষ্টার মাংবর করণ । গাও। স্ববয়স্ক অণবিশত বুদ্ধি অনিচ্ছ যুবক স যোগের করণ— আবাব আবও বে।। অজ্ঞতা ও বহুদািতাব অভাবে সবগুক স্পাথ নিজেদের সিদ্ধান্ত সহজে বুঝিতে

পাবে না— আপাত সুখকর পরিণামে হু খন্দনক প্রণোভনে মুহু হুইয়া তাহারা নিজেদের সর্বনাশ নিজেবাই কবিয়া থাকে। যৌবনে প্রবৃত্তি সহজেই চঞ্চল উত্তেজিত অবস্থায় থাকে। সেইজন্য বহুদর্শী নীতিবিদ কবি পণ্ডিতেরা কহিয়াছেন

যৌবন ধনসম্পত্তি প্রভুত্বমববোঁকতা।

এককণপ্যনর্থায় কিম্ব তজ্জ চতুষ্টয়ম।

যুবক সম্পদায়েব এষ্ট দৌর্জাল্যের সুযোগে একশ্রেণীর লোকে অর্থোপার্জনব উপায় বাহিব বরিয়া লইয়াছে। যুবকাদগের ইজ্জিভোগ প্রবৃত্তি স্বভাবত ই অতি প্রাণ। নানা কোশলে সেই প্রবৃত্তিকে আরও উত্তেজিত করিয়া এষ্ট শ্রেণীর লোকে অল্প অর্থ উপার্জন করিয়া থাকে।

বর্তমান যুগের শ্রেষ্ঠতম মানব মহাত্মা গান্ধী মর্ধ্যান্তিক ব্যাথাব সহিত সংবাদপত্রের অশ্লীল বিজ্ঞাপনগুলিব প্রতি সর্বসাধারণের দৃষ্টি আকর্ষণ কবিয়াছেন। বাঙ্গালা সংবাদপত্রের বিজ্ঞাপন পৃষ্ঠা খুলিলেই তৎক্ষণাৎ তাহা

বন্ধ করিয়া দিতে হয়। অসংখ্য বালক বালিকাদিগকে বাঙ্গলা স বাদপত্র হাতে করিতে দেখিলেই আতঙ্কে শিহরিয়া উঠিতে হয়। কেন ?

কেন —না বাঙ্গলা স বাদপত্রে প্রকাশিত অধিকাংশ বিজ্ঞাপনই কুস্মিত বোগের উ কট বীভৎস বর্ণনার পূর্ণ। সে বর্ণনা পাঠ করিলে ঘৃণায় মন সঙ্কচিত হয়। উঠে। যুবক যুবতীর স্নেহমূল্যসাব উদ্দীপনা করাই যে সেই সকল বিজ্ঞাপন প্রচারের উদ্দেশ্য ইহা বুঝিতে একটুও বিলম্ব হয় না। স্রুতবাৎ বিজ্ঞাপনদাতাদিগের অর্থাগম্যও সীমা থাকে না।

আ চক্ষের বিষয় এই। যে সকল স বাদপত্রে এই শৌর্য বিজ্ঞাপন বাহিব হয় সেসব সকল স বাদপত্রে কানিনাদে অশ্রীতাব নিন্দা প্রচারিত হইয়া থাকে। ইহা ক কপটতা নয়—ভণ্ডামি নয়। কিন্তু একা ভণ্ডামির কাবণ বি ? কাবণ—অর্থপ্রাপ্তি। যে আর প্রাণের তীক্ষ্ণতাব নিন্দা করিলে চলে না অথচ অশ্রীতাপূর্ণ বিজ্ঞাপন না ছাপিলে অর্থাগম্যও হয় না। বাতাই ভণ্ডামি ছাড়া আর গত্যন্তর কি ?

আজকাল আবার আর এক বিভ্রাট উপস্থিত হইয়াছে। কেবল কুস্মিত ঔষধের বিজ্ঞাপন নয় বাঙ্গালার সাহিত্যও কলনি হইতে চলিয়াছে। সম্প্রতি art বলিয়া একটা বী উঠিয়াছে। বী বাহ্যিক কাটা বিপাত হইতে আমদানী। এই আটের দো এই দিয়া বাহিত্যে গিলে চিৎ নাট্যে অনাচার ব্যভিচারেব চূড়ান্ত হইতেছে। অশ্রীতাব সমর্থন করে জনাবিগকে ওকালতি কবিবার জন্য art কথাটি ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া উঠিয়াছে। তাহাতি প্রচার বাহা সহ্য করিতে পারেন না তাহা বা আপত্তি উপস্থাপন করিলেই জনীতিবাগীশেবা আটের দোহাই দিয়া তাহাদের মুখ বন্ধ করিয়া দেয়।

আট বাহা তাহা স্বর্গীয় পবিত্র। কিন্তু বাহা পাঠ করিলে শ্রবণ করিলে মর্দন করিলে মন অপবিত্র হয় চিত্তের বিকাশ উপস্থিত হয় তাহা art কেমন কবিয়া হইবে? Art ও জনীতি ইহাদের মাঝে একটা

সীমা রেখা থাকা আবশ্যিক এবং আছেও। যতক্ষণ পর্যন্ত চিত্তের পবিত্রতা ক্ষুণ্ণ না হয় ততদূর পর্যন্ত art এবং সীমা। সেই সীমা পাব হইলেই ইঞ্জিয়লালসার উদ্দীপনার আভাষ জন্মিলেই তাহা জনীতি। উল্লস শিল্প art কিন্তু উল্লস যুবক যুবতী জনীতি ক্রীড়াশীল হান্তময় সদা সন্দ শিল্পকে উল্লস অবস্থার দেখিলেও চিত্তের বিকাশ জন্মে না তাহা art। কিন্তু পূর্ণ বয়স যুবক যুবতীর উচিত অঙ্গিত কবিয়া তাহাকে art বলিয়া চালালো চল কি ? আচ চপিতেছে কিন্তু এখন সে সাংগঠনিক মূর্খি গিয়াছে—art ও জনীতি একাকার হইয়া গিয়াছে। এ জনীতি প্রচারে বাধা দিবার কেহ নাই art চালাইব পাখানের মুছি। যাওয়া সীমাবেধা প্রজিয়া বাহিব কবিবারও কেহ নাই। কাজে art ব নামে অশ্রীতাব জনীতি কুবচি—সবই অবাবে চলিয়া গৈতেছে।

এই জনীতিক art বলিয়া প্রচারের প্রয়োজনও উদ্দেশ্য থাকে একটা উদ্দেশ্য—অর্থ লাভ। এই সব নানা দীমুতি লালসার উদ্দীপক বর্ণনা কুস্মিত অঙ্গভঙ্গী সহকায়ে নাট্যাঙ্গিনা হুত কবিয়া বিক্রয়—ইহাতে জালব তায় অর্থ লাভ হয়।

মস্তপানে যাওয়া যে ক্ষিপণ পল্লভে পবিত্র হয় তাহা দৃষ্টান্ত প্রচারে হুবহু দেখিতে পাওয়া যায়। মস্তপানে যে স্বাস্থ্যহানি ঘটে চিকিৎসক মাজেবই গত এইকথা। কিছু দিন পূর্বে মস্তবজ্ঞানের আন্দোলন উপস্থিত হইয়াছিল। মস্তপাদিগের প্রতি ক্রুপাপরবণ হইয়া তাহাদের স্বাস্থ্যবল্যব জগত কি এই আন্দোলন প্রবর্তিত হইয়াছিল ? পাঠকেরা যদি একপ মনে কবে তাহা হলে নিশ্চয় ভুল কবিবেন। সে মস্তবজ্ঞান আন্দোলন আবস্ত হইয়াছিল রাজনীতির খাতারে—ইংরেজকে জন্ম কবিবার জন্য। কিন্তু সে রাজনীতিক চাল যান ব্যর্থ হল—ইংরেজ যখন জন্ম হইল না তখন সে আন্দোলনও ত্রমে নিবিয়া গেল। এখন আর কাহারও মূল্য মস্তবজ্ঞানের নাম পর্যন্ত শুনা যায় না। উপরিবর্তে এখন বিশেষ বিশেষ মাকায়

মস্তেব বিশেষ প্রশংসাপূর্ণ বিজ্ঞাপন বাতির হৈতে। কেবল তাহা নয়। মদেব বোতলের লেবেলে দ্বিধ পরমাধাধ্য দেবদেবী চি। ৭ বাতির হইতেছে দেবদেবীর নামে মদেব বোতলের brand—মার্কিও প্রস্তুত হইতেছে। কিন্তু ত্রিদুসাজ্ঞা এককল দেয়াও দেখে না। কাবণ ত্রিদুসাজ্ঞেব পাণশক্তি নাই হিন্দু সমাজ জড়। অল্প সমাজের অল্প ধর্মের এমন অসংগত সম্প্রদায় হইলে পাঠালাঠি দাঙ্গা হাঙ্গামা হইত বাস্তব্য ভ্রুণ মদেব স্রোত বহিয়া পিত্ত কত মদেব দোকান লস হইত তাহা কে বলিতে পারে। যে সকল কাগজে মদেব প্রশংসাপূর্ণ বিজ্ঞাপন বাতির তাই সেই সকল কাগজেই পেটের দায়ে পেশাব প্রতিবেশ দব নিদ্রা কালে মদ একটু আসিষ্ট বাতির তাহা তাও নয়। কথায় ও কাজে এমনই সামঞ্জস্য

এ বকম ভণ্ডামি মদেব মাগাদেব দে। এই আছে আর কোন দেশে গাই মন কা। বলিলে। দেশের প্রতি অবিচার করা হইবে বাজনীতি মর্গনীতি বাণিজ্যনীতিব খাশিবে নানা বকমের ভণ্ডামি নানা দে। চািতেছে। অহিংসেনের কাশি দৃষ্টান্ত স্বরূপ ধরা যাক। এই অহিংসে নব বিষ সেবন কবিত্তে আবশ্য করিয়া লোকেব কি যে সর্জনশ হইতেছে তাহাকে না জানেন। পাকি আফিম আ। চব বৃণ পান কবিয়া চীনা জাতটাই অমায় হইয়া গেল। এই অহিংসেনের ব্যবসা একটা মস্তবড় ব্যবসা। ইহাতে অল্প অর্থাগম হয়। মহাচীনেব হতভাগ্য অধিবাসীদেব প্রতি অল্পকম্পা পরবশ হইয়া জনকতক পাদী চানেদেব রক্ষাব জ্ঞাত সে দেশে অহিংসেনের রপ্তানী বহিত কবিবাব জ্ঞাত প্র। ল আন্দোলন উ। স্থিত কবিবাব। সে আন্দোলনের যৌক্তিক। কেত অস্বাকাব কবিত্তে পাবিলেন না অহিংসেনের রপ্তানী বহিত কবিত্তে প্রতি। ত হইতেই হইল। কিন্তু কাজে অব। কিছুই হইল না। কাবণ তাহাতে স্বা। বা পড়ে—অর্থহানি হয়। এই সেদিনও জেনেভায় কত আডম্বব কবিয়া অহিংসেন বনফাবেস হইয়া গেল। কিন্তু ঐ আডম্ববই সাব—

বিশেষ কোন ফল হইয়াছে বলিয়া বুঝিতে পারা যায় নাই।

তাব পব চ। এব কথা ধরন। ৬ যে কত বড় অনিষ্টকর পদার্থ বিশেষত আমাদেব এই গবম দেশে এই কথা বারবার জ্ঞাত আমবা দশ বারো বৎসব ধরিয়া কত চেষ্টাই না কবিত্তেছি। কিন্তু এতটুকু অফল লিয়াছে দেয়া আশ্বস্ত হইতে পাবি নাই। খাঁটি বিপ্লব চাই শবীবেব পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। এই স্বভাবত অনিষ্টকর পদার্থ যদি ভোজ্য সহযোগে বিক্রত স্বা হয় তাহা হইলে সে জিনিসটা সস্তা প্রাণবাতী বিষ হইয়া দাঁড়ায়। অল্পমান্য সে। কো। কুচিলা প্রভৃতির মায় চ। ও low poison বা মৃদুবীর্ষ্য বিশেষ কাজ কবিয়া থাকে। বাদপত্র সেবক ও স। বাদপত্র পাঠকেবা যে এ কথা জানেন না এমন মনে কবিত্তে পাবি না। কিন্তু চায়েব বিজ্ঞাপন প্রচার কবিয়া এই বিষ এখনে সহায়তা কবিত্তে তাহা। স্তম্ভত কবেন না। সে বিজ্ঞাপনেব টাই বা কত। ঠাতকালে চ। পান কবিলে বীব গরম হইয়া শীতেব প্রকোপ অল্পভূত হয় না। আবার গীষ্মকালে চ। পান করিলে শবীব শীত হয়। চায়েব এই দুই পক্ষের বিজ্ঞাপী বিপবীত বর্ষ কত বড় বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফল সে কথা মুখে ব্যক্ত করা যায় না। এ বকম hypocrisy আব কত দিন চলিবে পাবে

চায়েব মায় তাহাকও অব একটি অতি ভয়ঙ্কর পদার্থ। কিন্তু ইহাব ব্যবহার ভদ্রপাতে সার্বজনীন। ছেলে ব। ডা। দী পুষ—প্রায় পনেবো আনা সাড়ে তিন পাই লোকে কোন না কোন আকারে তামাক সংনে অভ্যস্ত। দোস্তা গুল স্তি জবদা বিডি সিগারেট ব। ডসা চুবট গুড়ুক পাইপ প্রভৃতি কত বকম আকারে ও নামে এই বিষটি যে ব্যবহৃত হয় সে সকল ও আমবা জানিও না। আব ইহাব প্রচাবেব জ্ঞাত কত না অর্থ ব্যয় করা হয় মদ আফিম দিকি গাঁজা চবস প্রভৃতিব ব্যাধাব কিছু সময়ত কবিবাব জ্ঞাত লাইসেন্স এবং বিক্রয়ের নিয়ন্ত্রিত সময়ের ব্যবস্থা

আছে এবং হয় ত তাহাতে সামান্য কিছু লেনাপলিও কলিতে পারে। কিন্তু চ তাহাকে একেবারে নাম কাটা সেপার্ট—ইহা দে সা ন্যাপ। ইহাদের বিক্রয় ব্যবহার সংযত করিবার জন্য কোনও ব্যবস্থা নাই। অচ অনিষ্টকারিতায় ইহা বা প্রণয়মোক্তগুলির অপেক্ষা একটুও কম নয়। তথাপি ইহা কেনো আবগারি আইনেব আয়শে আসে না তাহাব কারণ বুঝা যায় না।

আবাব irony of fate (অদ্ভুতের ভাগ্য) দেখায় অনেক আন্দোলন আলোচনার পব আমন লো যোণ বৎসরের কম সময় কেহ তামান সেবন করিতে পারিবে না। কিন্তু ইহা যান্ত্রিক। যাহা ঘাটে বাহির হইলে যোণ বছরের কা বৎসর অনেক ছেলেব মৃত্যু। যিগাবেট বিডি দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদের যিসেব কবিবাব কেহ নান। ইহাটি ই কেবল Statute

Bookএব গোভাস শ্রদন কবিবাব জন্ম বচি হইল। গতিক দেখিয়া ক সেন বকম বোদ হয়। আর আইন চশিবেই বা কি কবিয়া? এ যে বড আটুনী শঙ্কা গাবা। ছাতি যে ছেলেদের ধবিবে কি কবিয়া? তাহারা গান বসমে ১০ বরা মা পিছপাই। বাইতে পাবে। কিন্তু যাহান ভাঙি দিলে যাহার্থই আইন বচাব বৎসর নাতি সেটা লিখ কবা হয় নাই। যাহা বা ১৭ বছর কব বসমেব ছেলেকে তাহাব বা বোলা বকম। দাদা দব্য বিক্রয় কবিবে তা দিগবে দাঁত ববাব যাহা কবিবে তা এটি যাহা হ যলপ্রম হইল। বিক্রয় দা যাহা—বিক্রেতা ১৭ যিবদ। ১৭ বা তাহাব অবাদ বিক্রয় চশিবে ছে। ইহা অবাদে ১৭ কবিতেছে। ১৭ যিক পব দ। ১৭ এত বড আ ন যি যাহে—আব বি ১৭ ১৭ ১৭ ১৭।

সাহিত্য নীতি শিক্ষা।

যো। হইলে চিকিৎসাবাব বণ বসে হয়। কাম্ব বোণী সাধাবণত জাহ না কোন কবিয়া তাহাব বোগ হইল এবং কেমন কবিয়া বা বো। আবাম হইবে। কিন্তু বোগ কেন হয় এবং হইলে কি উপায়ে তাহা আবাম হইতে যাবে চিকিৎসক তা জানেন। সেই জন্য বোগ হইলেই লোকে চিকিৎসাকব কাছে ছুটিয়া যায় যে তিনি যোগীব অবস্থা দেখিয়া বোগেব কারণ নির্ণয় কবিবেন ও আবো গ্যব উপায় নিদে। কবিবেন। সুবায় দেখা যাহেছে সুস্থ পাবা বা অসুস্থ হওয়া বা হওয়া শিক্ষাব উপব অনেকটা নির্ভব করিতেছে।

অনেক বোগ আছে যাহা কেন হয় জানা থাকিলে আমবা সাবধান থাকিতে পারি। তাহা হইলে সহজে সেই বোগ আমাদেব আক্রমণ ববিত্তে

পাবে না। আবাব শবাবেব সুস্থ বা সু। অবস্থা আমাদেব আ-জ্ঞা বউ ববিভব ববিভে।

এ যাহা জ্ঞান কিসে হয়? ইহা অজ্ঞান কবিত্তে হয়—যা করিয়া যি কবিতে হয়। অজ্ঞান বিজ্ঞাব ভায় স্বা ১৩ এতটা বিজ্ঞ। শোব বাল হে গো ১৭ কবি। অজ্ঞাব বিজ্ঞ। অজ্ঞ কবিত্তে হয় ১৭ নি স্বা ১ বিজ্ঞা ৩ উপাঙ্গন কবিবাব যিম। অজ্ঞ বিজ্ঞ। উপাঙ্গন কবিত্তে পারিলে গোণ আমাদেব জীব। যাত্রা নকাতর নেকটা কবি। হয় স্বা বিজ্ঞ। উপাঙ্গন কবিত্তে পারিলেও ১৭ আমাদেব অনেক উপকব হয়। সে উপকব বড ব। নয়। স্বা বিজ্ঞ। জানা থাকিলে আমবা সুস্থ থাকিতে পারি অনেক বোগ সহজে আমাদেব আক্রমণ কবিত্তে পারে না। শরীব সুস্থ থাকিলে আমবা জীব। অনেক সুস্থ

ভোগ করিতে পারি। ঐ কাল হইতে নিজের শরীরকে স্বস্থ রাখিতে শিক্ষা করিলে আমরা দার্দ্র্যজাবী হইয়া মৃত্যু ও সবল থাকিয়া জীবনকে পূর্ণরূপে উপভোগ করিতে পারি।

এখন ঐ উদ্দিষ্টে পাবে কোন ব্যক্তি কিভাবে শিক্ষা করুক ও তা লোককে স্বাস্থ্য নীতি শিক্ষা দেয়। সম্ভবপর কি না। এটা তাহাব বা তাহাদের পক্ষে স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে শিক্ষা লাভ করা প্রায় অসম্ভব। তাহাব উক্তব এই যে—চা। তাহ সব। ও সব নয় অবশ্য বর্তব্য।

এমন এই শিক্ষা দেওয়াই উপায় যি উপায় অনেক আছে। উদ্যোগে অধ্যয়ন দ্বারা—প্রাচীন উদ্যোগে এই শিক্ষা দেওয়া যায়। পুরো বর্ণি রাছি তাহাব কাল শিক্ষা কাল উপায়। এই সময় মেয়াদ সাধারণ শিক্ষা প্রাপ্ত বয়স সমস্ত স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষাব্যবস্থা করা হইতে পারে এবং তাহা কবাব উচিত। কেননা স্বাস্থ্য নীতিতে ক্ষম হয় এমন কদম্যাস দাঁড়ান গেলো বেয়া যম স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা লাভ কবিলেও কোন ফল পাওয়া যাইতে পারে না।

শিক্ষার সেমেন ভিন্ন ভিন্ন প্রাণী আছে স্থা। কা। পাণ্ডে বিবেচনা কবিয়া তাহাব ৭৮টা বা একাবিক - ১১৭। নির্বাচন করিয়া লম্বা শিওকে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দাওয়া কবিতে হইবে। ছোট ছোট ছোট মেয়েদেব বই পড়াইয়া স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দেওয়া যায় না। কাজেই তাহাদেব উপদো এব বিশেষ কবিয়া দৃষ্টান্ত দ্বারা শিক্ষা দিতে হইবে। অনেক স্থানে দেখা যায় ছোট ছোট ছেলে মেয়েবা সকাল বেলা গুম ভাঙ্গিয়া উঠিয়া মুখ ধোয় না দাঁত মাজ না। ইহাব যে কি বিষয় ফল তাহা সকলেই জানেব। এ ক্ষেত্রে শিশুর এই অপরিচ্ছন্নতায শত্রু শিশুর পিতা মাতাই প্রধানত দায়ী। এব ইহাব ফল প্রধানত শিশুকে ভোগ করিত হইলেও পরোক্ষভাবে শিশুর পিতা মাতাকেও যে কিয় পবিমা ণ ভোগ কবিতে হয় তা এমন নহ।

এই সকালে উঠি। মুখ ধোয়া ও দাঁত মাজ স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষাব অন্তর্গত বিষয়। শিশুর পিতা মাতার উচিত উপদেশ ও দৃষ্টান্ত দ্বারা শিশুকে তাহার দোষ ওণ বুঝাইয়া দেওয়া। শিশু এক কাল কিয়া এক দিনে অবশ্য ইহা বুঝিতে পারিবে ন। কিন্তু দৈন্য সহকায়ে আবা বারে বারে তাহাকে অভ্যাস করাইতে হইবে। অভ্যাস হইয়া গািবাব সব কো। দন মুখ বুজে বা দাঁত মাজিতে ভুলিয়া গেলে মুখে র্গক হইবে। এখন শিশু তাহা আপনি ঐ স্বাস্থ্য উপদো এব টা টা জ্ঞান কবাব কত সুবিধা পাবিবে।

ঐ কে স্বাস্থ্য নীতি শিক্ষা দেওয়া যায়। গৃহে তাহা পিতা মাতা শিক্ষা দাওয়া ব্যক্তিদিগের স্বাস্থ্য নীতি সম্বন্ধে জ্ঞান থাকি শাবক। তাহাব বিষয় এ দো বস্তু ব্যক্তিবাও স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে নিত্য অনিষ্ট। সেই সত্বে ছেল বুড়ো সকলেরই এক সাধ সাধনীতি শিক্ষা কবা আবশ্যক হইয়া পড়িয়াছে।

স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা লাভের আব একটা স্থান - বিদ্যালয়। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা দানের ব্যবস্থা কবিতে হইলে বোর্ড অধ্যাপক ও অধ্যয়নের ব্যবস্থা কবিতে হয়। অত্রাণ্ড বিষয়ে ত্রায় স্বাস্থ্য বিদ্যাও পাঠ্য তালিকাভুক্ত কবিতে হয়। দেশেব শিক্ষা বিভাগে গুলিতে সপ্রতি স্বাস্থ্য বিদ্যা শিক্ষা দিবাব ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। কতৃপক্ষ syllabu প্রস্তুত কবিয়া দিয়া ছন। সেই syllabu এব ছাচে ঢালিয়া প্রায় ঝড়ি বড়ি স্বাস্থ্যনীতিমূলক শিশু পাঠ্য পুস্তক প্রস্তুত কবিয়া দিয়া ছন। তাহা মুখস্থ কবিয়া গড় গড় কবিয়া আবৃত্তি কবিয়াও যাইতেছে। কিন্তু ছাত্রেরা পুস্তকে যাহা পাঠ কবিতেছে নিজ নিজ জীবনে তাহা কতদূর অভ্যাস কবিতেছে তাহা বলা কঠিন। সুতরাং প্রকৃত পক্ষে ছেলেরা স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা করিতেছে কি না তাহা বলা যায় না। কারণ পুস্তক পাঠ কবিয়া মুখস্থ কবিয়া

দীর্ঘজীবন লাভের উপায়

আমাদের দেশে একটি চণ্ডি কথা আছে—
পঞ্চাশোদে বনং বৃদ্ধ। হাব মোটামুটি অর্থাৎ
যে পঞ্চাশ বছর পাবে তেই সসার ত্যাগ কবির বয়স
গিয়া তপস্বী কবিত হইবে। অর্থাৎ আমাদের জীবন
উপদেশের কাল পঞ্চাশ বৎসরের অধিক নহে। এ
প্রবচনটি সকলেই এখানে সব সত্য বলিয়া মানেন।
পঞ্চাশ বৎসর বয়স হইলে এদিকে লোকের হিচকে
বৃদ্ধ মনে কবে। পাবেও তখন মনে কবে। আবার
জলদগ্গীব বয়স প্রায় কবিত হইবে কেন? বয়স
কেন? পঞ্চাশ বৎসর পাবে হইলে আবার তখন
বৃদ্ধ মনে কবির কেন? সসার উত্তোষণ ত্যাগ কবিয়া
বনে গিয়া তপস্বী বসিতে গাইব কেন?—কেন?—
কেন?

কোন দিক দিয়াই আমরা এই প্রবচনটির সার্থকতা
দেখিতে পাই না। হাব সমাধা করিতে পারি না।
এই প্রবচনটি কেন যে ব্যর্থ তাহা এবং এটি বিচার কবিয়া
দেখিবার চেষ্টা কবিব।

আমাদের আয়ুষ্কাল এক তিন বৎসর। এ
তিনবর্ষব্যাপী জীবনকাল চারিভাগে বিভক্ত। প্রথম
বাল্যকাল যৌবনকাল প্রৌঢ় ও বৃদ্ধকাল। প্রথম
প্রত্যেক ভাগটি পঁচিশ বৎসর কবির—পঁচিশ এখানে
বৎসর। প্রায়শ্চিত্ত সার মত ২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত
বাল্যকাল। ২৫ হইতে ৫০ বৎসর বয়স পর্যন্ত
যৌবনকাল। ৫০ হইতে ৭৫ বৎসর বয়স প্রায়শ্চিত্ত
প্রৌঢ়। ৭৫ পরে বৃদ্ধকাল।

কিন্তু আমাদের বর্তমান ধারণা অনুসারে ১৬ বৎসর
বয়স হইলেই যৌবনকাল আৰম্ভ হইয়া যায়। কাজেই
আমাদের আয়ুষ্কালও সেই অনুপাতে কমিয়া আসিয়াছে।
যৌবন বৎসর বয়স হইতে না হইতেই আমরা যুবজনোচিত
আচরণ কবিয়া থাকি। এইরূপে অকাল বৃদ্ধকালও

আমাদের ক্ষয় কবির চানিয়া আনিয়াছি। কিন্তু ক্ষয়
কবিরেই যদি সহজেই আমরা আমাদের আয়ুষ্কাল
বাড়াইতে পারি।

প্রায়শ্চিত্ত সার মত তিনবর্ষ পর্যন্ত বাঁচিতে হইলে
বাল্যকাল প্রৌঢ় ও বৃদ্ধকাল অত্যন্ত বহিতে হয়। প্রায়
কাল হইতেই তিনকে এই তিনটি বিষয়ে অভ্যাস
কবিয়া দিতে হয়—প্রথম ব্যায়াম ও বিশ্রাম। এই
বিষয়টি প্রায়শ্চিত্ত সার মত সার মত সহজে পাঠিত হয় না।
প্রায়শ্চিত্ত সার মত সার মত আদর্শ কবিত পাবে না।
প্রায়শ্চিত্ত সার মত সার মত উত্তোষণী প্রায়শ্চিত্ত সার মত
দিতে হয়। প্রায়শ্চিত্ত সার মত সার মত ব্যায়ামের মাত্রা
নির্ধারণ কবিয়া দিতে হয় এবং সে মাত্রাতে নিয়মিত
সময় ব্যায়াম কবে তা দিকেও লক্ষ্য রাখিতে হয়।
কিছুদিন ধরিয়া অভ্যাস কবাইলেই যথেষ্ট হইল—তখন
পব কালের মত সহজ সব ভাবে জীবন যাত্রা বহিয়া
চলিয়া যায়—আর কিছুই ভাবিতে হয় না।

উঠন্তু মনে পড়বে চেনা যায়। শিশুর প্রাথমিক
বয়স দেখিলেই তাহার জীবনকাল কতদূর হইতে পারে
তা কতকটা আদর্শ কবির বলিতে পারা যায়।
অল্পবয়সী পুরুষ তিনটি বিষয়ে উপযুক্ত ব্যবস্থা
কবিয়া দিয়া তিনকে তাহার অভ্যাস কবাইয়া দিলে
সহ আত্মমানিক আয়ুষ্কাল আবে অনেক দিন বাড়িয়া
দেয়া হইতে পারে।

এই তিনটি বয়স মতো প্রায়শ্চিত্ত সার মত। উপযুক্ত
প্রায়শ্চিত্ত সার মত বহিতে পারিলেই আয়ুষ্কাল অতি সহজে
ও স্বচ্ছন্দে বৃদ্ধিত হইতে পারে। বাল্যকাল বৃদ্ধি
সময়। এই সময়ে সর্বাঙ্গ পুষ্ট হইতে থাকে।
২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত বৃদ্ধি চলে। ২৫ বৎসর
বয়সে প্রায়শ্চিত্ত সার মত পূর্ণ পরিণতি লাভ করায় তখন
যৌবন আৰম্ভ হয়। প্রায়শ্চিত্ত সার মত প্রায়শ্চিত্ত সার মত

প্রশস্ত করা আবশ্যিক। বৎসর বৎসর এই স্ট্যাটিষ্টিক্স
 প্রস্তুত করিয়া তুলনা করিয়া দেখিতে হইবে জাতিগত
 ভাবে আমাদের দৈনিক উন্নতি হইতেছে কি অবনতি
 হইতেছে। উন্নতি হইলে ভাল। কিন্তু অবনতি

হইলে বুঝিতে হইবে কার্যপ্রাণীতে ত্রুটি আছে।
তখন ভাহার সংশোধন করিতে হইবে। এই ভাবে
কিছুকাল চলিলে পূর্বোক্ত প্রবচনটির সংশোধন করা
আবশ্যক হইবে।

对过

। श्रीहविचंद्र गुप्तापाध्याय ।

এব বিধ। য় ব্রহ্মতা পরিগ্রাহ্যে। এ দীর্ঘ
নম্বব এ সংসার অ্যাত্ম্য—এ ভাবতা যে এষ্ট
মিলিত হইয়াছে। এক জাতীয় নবজীবনের প্রসঙ্গ
বলা যাইতে পারে। গাং এ জীবন ও পরজীবন
এক পা এ দিক ও দিক মাং। আমাদেং আগিহ
এজীবনেং ঠাং কৈলাং গৌবন ও বার্ককোং মধ্যে
মেকপ অঙ্গণ ঠাং চশি। আগিতেছে—পর জীবনেও
মেকপ বিবে। য় হাদেং হজীবন সুখ পাতি
ও গাং। য় হাদেং মৃত্যুং গবেও নাই হা
একপ্রকাং অবধাবিত সত্য বলিয়া ধরিয়া গিয়া যাইতে
পারে। বর্তমানকে উপেক্ষা করিয়া স্মরণ ভবিষ্যৎ
পাইবাং আ। আকা কসুম বাঁও আর কিছু বাক।

২। বিখ্যাত কথ্য চাণ্ডিয়া দিশেণ্ড—নিজ নিজ
জীবন—নিজ সন্তি ব সাহিত্য বিশ্বের আদান আদান—
এতে কেবল কাছে ক' না গিয়া। ফি গোঁগী কি নোঁগী
ফি ধনী কি দরিদ্র বি বলল কি ক্রকল বলতো
সর্বদা। এ বিষয় জিজ্ঞাসা করি যাঁরা কিছু আবাক
হয় নানা বিবেচনা। এমন কি জীবন এতই
প্রিয় যে গ্লিত নগদস্ত পণ্ডিতকেশ বুদ্ধ স্পন্দহীন
গ্লিত ক্লান্ত চিববোগী পবাভোজী পরাধীন মানবগণ
মনস্ত দপাৎ এ মধ্যে নিজে কে সুখী বলিয়া
মনে বাবে। কে কোন রিতে চায় না। পবন
মৃত্যু ও মৃত্যুর কথা ভাবিতে বিমর্ষ হইয়া থাকে।
জীবনে প্রীতি প্রত্যেক মানবেরই অন্তরঙ্গ সত্য বা

অনাহত ধন্য। কাজেই ভাবনাও কিছুই না। এশিয়া
আব ঠেলিয়া ফেলিবার গো নাহ। তথাপি সহিত
ঐগিযোগিতা কহিয়াই হউক কি সূেই হউক
ইহাব মধ্যেই সত্য শিব সুন্দর তটাইয়া তুলিতে
হবে। এমনি যতটা সুটাইয়া তুলিতে পাবিয়াছেন
বা পাবিবেন, তিনিই সংসারে মানবমণ্ডলীতে কোটা
বয়সের সঙ্গুথে ততোধিক পবনবয়সী—অনবস্থ সুন্দর
আদর্শ স্থানীয় হইয়াছেন ও হইবেন।'

৩। সমস্ত জগৎই কক্ষশীল। ছ পে শিখমান
হঠাৎ জেডের জ্ঞান নগ্নন মুদিয়া থাকিলে সুদার কিছুই
নাই বর মুক্তি বসনে জনস্ত মৃত্যুর উপাসনা না কবাই
মঙ্গলদায়িনী প্রকৃতিব ইঙ্গিত বলিয়া বোধ হয়।
যাহাতে এই পৃথিবীকেই শাস্তি সুখা পল্লিত কবা যায়
যাহাতে ধবাতেই অমরার সৃষ্টি কবা যায় জ্ঞান
প্রত্যেকেরই বজ্রপবিকব হওয়া বর্তব্য। জীবনে আমবা
সুখী হইব শাস্তি আনিব—পৃথিবীব প্রত্যেক স্তবে
শাস্তিবারি বর্ষা কবিব জ্ঞান বিধান করিয়া ছ খ
দারিদ্র্য ও অকাল মৃত্যু হইতে দুবে অবস্থান করিব
এই প্রতিজ্ঞাপত্রে স্বাক্ষর কবিয়া প্রত্যেকেরই কার্য্য
ক্ষেত্রে পদার্পণ কবা শ্রেয়। এই পৃথিবীতে যত প্রকাব
ছ খ ও বিড়ম্বনা বিস্তারিত আছে স্বাস্থ্যহীনতা তাহাব
মধ্যে প্রধান ও উন্নতিব পবিপন্নী। স্বাস্থ্যবক্ষা বা নিজেব
আমিষ সম্যকরূপে স্ফুটাইয়া তুলিবাব চেষ্টা প্রত্যেক
সৃষ্ট প্রাণীরই প্রধান ধর্ম্ম। এই স্বাস্থ্য শরীবে—মনে—

আশ্চর্য। বাহার শরীর স্বস্থ নয় তাহার মনও হুহু—
তাহাতে আশ্চার্য স্পন্দনও অতি মন্দ। তাই ঋষি
শরীরমাত্রে খলু ধম্ম স বন এই মহামন্ত্র কহই না
উদ্ভাসের সহিত গাফিয়াছে।

৪। জীব সৃষ্টি কোশল—জন্মমৃত্যু—জড়ের সহিত
চৈতন্ত্যের সম্মেলন বিয়োগের নিগূঢ় স্তর—অজ্ঞান। মানব
বুদ্ধি অগম্য হইলেও দেহ বন্ধার প্রয়োজনীয় তা
এক প্রকার সকল সুসভ্য মানব সমাজই অবগত আছে।
যাহাতে সৰ্ব সাধাবণ স্বাস্থ্যবক্ষ্য সৰ্ব্বত্র মোটামুটি জ্ঞান
লাভ করিতে পারে তাহা সম্ভব সকলকেই শিক্ষা দেওয়া
ঠিক। স্বাস্থ্য সম্বন্ধ সাধাণ বিষয়গুলি বিজ্ঞানস্বয়
শিক্ষার অঙ্গীভূত করা একান্ত বাঞ্ছনীয়।

৫। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এদেশীরা কলশেই বড়কটা
উদাসীন। তরুণ এ দেশ যোগ কল্যাণ ম্যানেজিং
প্রভৃতি যমজীবগণের নিত্য লীলা নিবেতনে পৰিত
হইয়াছে। ব্যারামে ভোগা—চিকিৎসার জন্ত সৰ্ব্বস্বান্ত
হইয়া মৃত্যুবান স্বাস্থ্য হাবাষ্ট্রা। যুগমানে মন্থাস্থিক
বিলাপে দিক দেশ পূর্ণ করা যেন এ দেশে একটা অভ্যস্ত
ব্যাপাবে পৰিণত হইয়াছে। দেহাবাসিগণ তাহাতে
ব্যারাম না আসিলে সেজন্ত পূৰ্ণ হইতে তট্টা মনোযোগ
দিতে চাহে না। তাহাদেব মৃত্যুর পথ শেষ প্রবাস
নিয়তি কেন বাধ্যতে। যেন নিয়তি বসাবদণ্ড
একমাত্র দেশী লোকের উপবশ্ত হুইতে ছ।

৬। কণ্ঠসই বগ কনফার সট বল বিজ্ঞান
ইনসটিটিউট বল ধম্ম সত্য বগ স্বদেশী আন্দোলনট
বল—দেশ হতে অকাণ্ডমৃত্যুর সতর্ক প্রণয় কল্যাণ
প্রভৃতি বোগগুলিকে একবারে নিম্নত করিতে না
পারিলে বোধ হয় দেশে এমন দিন আসিবে যে বিজ্ঞান
থাকিবে কিন্তু বিজ্ঞান আব থাকিবে না ধম্ম থানি ব
কিন্তু বাস্তবিক আর থাকিবে না আন্দোলন থাকি ব
কিন্তু স্বদেশী আব থাকিবে না সকলই শূন্য বলিয়া
বোধ হইবে। পবন্ত তাহাবা স্বদেশী বলিয়া বোধ
করেন মাতৃ সেবক বলিয়া আশ্রয়ার্থ্য করেন জীবিত
রক্ষার জন্ত যাহাতে দেশে স্বাস্থ্যায়ত্ত্ব বিষ্টি বি

প্রবর্তিত হইতে পারে, তদ্বিষয়ে শাহাদেব সৰ্ব্বাঙ্গে
মনোযোগ দেওয়া বিধেয়। এই জন্ত সভা সমিতির
বিশেষ প্রয়োজনীয়তা ধনী লোকদের অর্থ সাগাযোগ
ব্যাপকতা ও নি স্বার্থ কল্পবীরদের জীবনোৎসর্গকণ
মহাবতেব প্রচেষ্টার তীব্র অভাব উপ দ্ধ হইতেছে।

৭। স্বস্থ্যতা অকল রাগ দেশে ফটাইতে হইলে
যতবিধ স্বাস্থ্যসাধন প্রবর্তন করা যাউতে পারে সংযমকে
কেন্দ্রীভূত করি। সুসঙ্গত উপায়ে পরিমিত পবিত্র খাদ্য
পানীয় বস্তাদিব বান্ধাবস্ত ও ব্যায়াম। (শম) প্রণা
প্রচলন করা তদ্যব্য সৰ্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ কর্তব্য। দেশের
হৃদয়নে মাংসাদি সত্যমগ্রিম নীতিকে একটুকু ঘরব
বাহিব করিয়া দিলেই আম। দেখিব দেশের অবস্থা কি
শোচনীয়। ধনীরা চৰ্কচৰ্ক্য দেশেরাদি স্বথসেব্য
মৃত্যুবান সামগ্ৰী আৰ্জক হইতে প্রচুর বিমাণে উদয়
করিতেছেন আর ব্যায়ামেব অভাবে উদয়ময় বাত
ইত্যাদি নানা ব্যাধিসহ কোমরত দিন গুলি কাটাউতে
ছেন। পক্ষান্তরে দেশের দশ—মুটিয়া মজুর কৃষক—
গাছাদিগকে দিন মজুরী কবিয়া—গতব খাটাইয়া দিন
কাটাউতে ও জীবন ধারণ করিতে হয় তাহাবা
অনাচারে অন্ধাচারে কুৎসিত আচারে দিনেব দিন আঁর্
শীর্ণ হইয়া পড়িতে ছে। ধীব ভাবে ভাবিতে গেলে ইহা
কহই না তাবন্ত শোচনীয় পবিত্রামের বিষ। প্রকৃত
প্রস্তাবে দেশেই চট্টা দিকই নাশের দিকে অগ্রসর
হইতেছে ধনী ও গবাব উভয় শ্রেণীই অতিবিক্র
আচারে ও অনাচারে মের দিকে চলিয়াছে। তাহাত
দেশেব সাধাবণ লোক শমজীবী সম্পদস কৃষককুল
স্বাস্থ্যকর আবাসে থাকিতে পারে পেট ৭ বিয়া চ্যুটা
হইতে পারে এবং পবিত্র জল বায়ু উপকাৰিতা
রীবেব উপল উপলব্ধি করিতে পারে তজ্জন্ত প্রচুর
কাজের সৃষ্টি অসম্ভব পণ্য আবিষ্কার ও কোন মঙ্গত
উপায়ে শিক্ষার বিশিষ্ট ব্যবস্থাব প্রয়োজন। যাহাতে
তাহাদেব শুদ্ধ ও গ্রান ওষ্ঠাধর ও অনান ক্রিষ্ট
নয়ন কোটর হইতে কালিমার বেগা চিবদিনের জন্ত
অপনীত হয় তৎপ্রতি বিবেচন দৃষ্টি বাধিতে হইবে।

বিশুদ্ধ জল বায়ুৰ উপকাৰিতা ও দূষিত জল বায়ুৰ অপকাৰিতা জনসাধাৰণক বুজাইয়া দিবার জন্তু গ্রামে গ্রামে সচল সমিতি ও প্রবাস প্রবাস মহবে সম্ভব স্থাপিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। যদি শস্ত্ৰ হয় তাহা হইলে দেশের ভিক্ষুকগণ দ্বিধাব জন্তু যেকোন গৃহ হস্তে যোগ্যতবে গিয়া বেড়ায় দেবোব উন্নতিকামো লোকদিগকেও সেইরূপ স্বাস্থ্য সমাদে পাখা—স্বাস্থ্য লাভের উপায়—নিকটায় ও নিবাসী পৰ্য্যবেদেব নিকট গাহিয়া লোৱা ঠিক। স্বাস্থ্যেব সহিত জন্মমৃত্যু ও জীবনেব কি নিকট

সম্বন্ধ তাহা প্রত্যেকে বাহাতে স্মরণকৰে আশঙ্ক ও হৃদয়ঙ্গম কৰিতে পারে তৎপ্রতি বহু লগ্না উচিত। আর স্বাস্থ্য সম্বন্ধে লোকদের উদাসীনতা বাহাতে লোপ পায় স্বাস্থ্যকে সুখেব আকব বলিয়া বাহাতে তাহারা জানিতে পাৰে তাহাও গতীয়ভাবে তাহাদিগকে বুজাইয়া দেওয়া ঠিক। কাৰ্য্য ব্যৱদেশে ধনীদেৱ অকাতব অর্থদান দেশভুক্ত লোকেব সুগামৃত্তি অকাতব পৰিশ্রম স্বার্থগ্যাগ কৰ্ত্তব্যনিষ্ঠা ও দামিন্দ্ৰজ্ঞান নিবৰ্ত্তনয় আবশ্যক।

অন্তঃপাৰ্শ্বিক কে ?

(২য় পৰ্য্যায়)

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

জন্ম বাসেব পলিমাছন—পলীতে পলিব ও দেহেব পাঞ্জের (food for body as well as for soul) অভাব তাহ পলিবাসী সহবাসেব জন্তু এত ব্যস্ত। কথাটি পলিবাব বিব। পলীবাস অনেকই ছাড়িয়াছেন তাব কাৰণ সেখানে শিক্ষিতোবা নিজেব বচি বজায় বাখিা চলিতে পাবেন না। পলীবাস কৰিতে হইলেই মামলা লোকদমাৰ সাক্ষ্য দিতে হয়। যিনি মিথ্যা সাক্ষ্য দিতে জাবেন না অবা দিতে চান না চুব পলীবাসী তাহা ক মূখ উপাধি দিয়া থাকেন। অবশ্য কেবল এখ উপাধি দিয়াই তাহাব ক্ষান্ত থাকেন না—লোকটাকে নানাপ্রকাৰে ব্যতিব্যস্ত কৰিয়া তোলে। কলে তাহাকে সহবে লাইয়া বাচিতে য়। দেবা গিয়াছে পলীতে বাস কৰিতে হইলে য়েই অর্থ লোক বল চতুবতা ও বুদ্ধি থাকা অত্যাৱশ্যক। পলীবাসী প্রতি বে। ছট ও অর্থবান্ লোককে যতটা খাতিব কবে বিদ্যা ও নি স্ব প্রতিবেশিকে ততটাই ক্লপাব চক্ষে দেখেন। তাহাব পলীগ্রামে কানও যান নাই এ কথা তাহাব বিবাস কৰিবেন না জানি কি কথাটি সত্য। যনি পলীসংগঠনকামী হইবেন—চতুর বিড়ালেব গলায়

ঘটা বাধিতে গাইবেন তাহাকে একা চুবও হইতে হইবে। আমি নানাপ্রকাৰ সংগঠন কাৰ্য্য দেখিয়াছি যে কৰ্ম্মীৰ এই চতুবতা ও বিষয় জ্ঞানেব অভাব তাহাৰ কাৰ্য্য পণ্ড কৰিয়াছে।

পলীবাস কৰিতে হলে দল পাকাইবার অথবা দলে লোগ দিবাব মত প্রবৃত্তি থাকা আবশ্যক। শুণ্ড কবি ঠিক বলিয়াছেন—

যে যানে বাঙ্গালী সেখানে দলাদলি।

পলীতে দলাদলিব উত্তেজনা এত বে। যে অনেকব গ্রামে দলাদলি না জমাইতে পাবিণে বেশ অন্তৰ্বিধা হয়। মামলাবাজ একদল লোক প্রতি গ্রামে সংগঠন কামী লক্ষ্য কৰিয়া থাকেন—ইহাব বিবট অধ্যবসায়েব সহিত প্রতিনিয়ত সংপৰামৰ্শ দিয়া পলীবাসীৰ মামলা মোকদ্দমাৰ সহায়তা কবেন। সংপৰামৰ্শ দিবার সময় ইহাবা পাবিশ্রমিক লন না সত্য কিন্তু দেখা গিয়াছে মামলা উপলক্ষে সহরে যাতায়াতে তাহাদেব বে। লাভ হয়। উকীল নিযুক্ত কবা হইতে আবশ্য কৰিয়া প্রতি বেশীৰ ভিটে কোক্ হইয়া যাওয়াব দিন পর্য্যন্ত ইহারা অর্থ সমান ভাবেই বোজগার করেন। সংগঠনকামী

ইহাদিগকে গাণ কবিলে ইঁহাবা একটুও দমিবেন না। পরন্তু তাহাব নামে নং মামণা কজু কবাইবেন। আইন ইঁহাবা পড়েন নাই কিন্তু উকীলকে ইঁহারা শিখাইতে পারেন। সবকাব দশ বাবাব আসামা ঠিক কবাব সময় ইঁহাদের উপব কেন লক্ষ্য বাখেন না জানি না। পল্লীবাস কবিত্তে হইলে ইঁহাদের অমুগত থাকিতে হইবে।

আমাদের এক বন্ধ বলিতেন—পঞ্চমকাবে পল্লীজীবন ব্যতিব্যস্ত। তারিকব পঞ্চমকাব নহে—ইঁহাবা বাঙ্গালাব বৈশিষ্ট্য—গাম ৥ মাংশবিয়া মহাজন মামুলি ওমোহ। —মামুলি অর্থ তান্ত্রিক জীবন যাপনের অভ্যাস মোহ অর্থে পলিণ ও নায়েবেব প্রতি অহতুকা ত্রি। আমাব সহবাসী কৃষা বলিবেন এ দিকব নিন্দা বাদ। আমাব বঙ্গালীব স্ত্রী—

সে ত স্বা দিগে তৈবা রাব যতি দিয়ে ঘেবা। আমাব ছভাগ্যে। আমি দেখিয়াছি পল্লীবাসীব জীবন এক ছ স্বো তবা। মেঘে বড হলেছ বিয়ের ভাবনা অপেক্ষা জাতি তাতেব ছ স্বণ ও ত্রিবিয়োগ ত লে শোক অপেক্ষা ছা তভোজন ও ব্রাহ্মণ ভোজনের ছ স্বা। আব স্মৃতি সে ত আবা ছ ময়—একদিকে রঘুনন্দনের হাচি টিক্‌টিকি—আব একদিকে পল্লীসমাজধ্বজদেব গু অ্যাচাবেব বহু স্মৃতি।

সংগঠনকামীকে এই পুণ্যত বাবাব সহিত স গামেব জন্ত প্রস্তুত থাকিতে হইবে। এ বড বিষম ঠাই। তুমি সেবা কবিত্তে যাও তাদের গ্রাণে মূল খোলো জঙ্গল কাট অগিবা মামলা মোকদ্দমা মিটাইবার চেষ্টা কর—পল্লীবাসী উহাব মন্য মতলব (motive) আবিষ্কার কবিত্তে কবিত্তে। সং কাজকে সং ভাবে গ্রহণ কবার জন্ত যে উদ্যব চিত্তবৃত্তিব প্রয়োজন তাহা ইঁহাদের নাই।

তোমার মেয়ের ভাল বিবাহের সম্বন্ধ আসিলে ইঁহাদের গাভরাহ হইবে—বরণকে পত্র দিয়া কুংসা রটনা কবিত্তে আবা নিজের টাকার পরস্যা খরচ কবিত্তা নিজে ঘাইয়া নিন্দা করিয়া আসিবে—এমনই

পরশ্রীকাতবতা। গর আছে যে প্রতিবাসী পু ১ মুসেফ হইয়াছে এ সংবাদে কেহ মনকে আশ্বাস দিয়া বলিয়াছিলেন যে মুসেফ হইলে কি —মা নেন পাবে না।

কণায় কণায় বয়সদেব মধ্যে হতবজ্রনোচিত গাণা গালি হইতে দেখা যায় সন্ধ্যায় বৈঠকে গঞ্জিবাব সঙ্গে সঙ্গে পদদীব আলোচনাও কম হা ৥ বয়স্কা কত্ৰা আবা ভাদবয় যে বাডাতে থাণে ৥ ১৭ আণে পাণে ৥ ১৮ দিতে দিতে গামা মা বববা ৥ ১৯ তাত কবেন। ২০ ইঁহাবা নাবী হয়ণ কবেন বাঁধিতে ২১ ইঁহারা দিবাভাগে পতিভোব দোণে রাণাব বঁ দ্যাবের ব্যবস্থা কবেন। ২২ ইঁহাবা গামণা কবিত্তে ২৩ ইঁহারা কলিবা ২৪ মবগী ২৫ ইঁহাবা থাণে কোন বাডাতে গোপনে কাপ্ত ও বাঙ্গালোব প্রাণে ২৬ ইঁহাবা পাণ্ডিত্যে ২৭ কবিত্তে ২৮ ইঁহাদের বঠোর সাংগঠিক দণ্ড দেন। ২৯ বিধবা অভাবেব প্রবল ভাড়া। প্রতি দি সমাজধ্বজদেব কাছে ভিক্ষা করে। ৩০ সে ভিক্ষা যা মিটিয়ে অসন্তী হন ৩১ ইঁহাবা ত্রীবভাবে কাণেব দো দিয়া বলিবেন বিধবা সন্তী হও ৩২ অলোক্ষা এয় ৩৩ করা উচিত ছিল। এমনই চণ্ডকাব স্মৃতি টা দেব

এ পণ্যবৈকি আবণা ৩৪ ৩৫ সকল জনাব ৩৬ পল্লীজীবন এত ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

আমার মনে হয় পল্লীর এই দগতিব কারণ শিক্ষিত ও গ্রামেব শাষস্থানীয়দেব পল্লীত্যাগ। জমিদার পল্লী ত্যাগ করিয়া কলিকাতার ইঁহাবকীব লোভে গিয়াছেন—মধ্যবিত্ত নোকবীর আ ১১ বাস্তু ভিটা ছাড়িয়াছেন। গ্রামে নেতাদের অভাবে গেজেলেদেব বাজ ১২ ১৩ ১৪ ১৫ ১৬ ১৭ ১৮ ১৯ ২০ ২১ ২২ ২৩ ২৪ ২৫ ২৬ ২৭ ২৮ ২৯ ৩০ ৩১ ৩২ ৩৩ ৩৪ ৩৫ ৩৬ ৩৭ ৩৮ ৩৯ ৪০ ৪১ ৪২ ৪৩ ৪৪ ৪৫ ৪৬ ৪৭ ৪৮ ৪৯ ৫০ ৫১ ৫২ ৫৩ ৫৪ ৫৫ ৫৬ ৫৭ ৫৮ ৫৯ ৬০ ৬১ ৬২ ৬৩ ৬৪ ৬৫ ৬৬ ৬৭ ৬৮ ৬৯ ৭০ ৭১ ৭২ ৭৩ ৭৪ ৭৫ ৭৬ ৭৭ ৭৮ ৭৯ ৮০ ৮১ ৮২ ৮৩ ৮৪ ৮৫ ৮৬ ৮৭ ৮৮ ৮৯ ৯০ ৯১ ৯২ ৯৩ ৯৪ ৯৫ ৯৬ ৯৭ ৯৮ ৯৯ ১০০

দোহাই দিয়া অপঠিত শাস্ত্ৰে বৰ্ণা কৰি। পলীবাসীকে
ঠকাইয়া হুপয়সা কৰিছে। ফলে তাসিয়াহু
মালবিয়া। টোল উঠিয়া গিয়াছে—গাণ্য পকায়ে
ভাঙিয়া সবাই স্ব স্ব এখান চাইয়াছেন।

গি ন পলীসংগঠন কৰি = যাঁইবেন গাতোক প্ৰায়ত
বাধা দিবে—প্ৰবীণ দল ! কিয়ং গ্ৰামেৰ জৰিয়তে
কম্ভাচাৰিগা তৃতীয় = গ্ৰামবাসী জন সাধাবণ। বম্মাও
মৈথ্যও যেমা দবকাব = মনি দবকাব দীৰ্ঘকালব্যা
সংগঠন কাৰ্য্যেব। নৈতিব আবহা বা বদলাইতে
হুই = শিক্ষিতদেব গাণ্য বিবিতে হুই = নিজৰ
জীবন যাদাব মা দি। ও নাপকাব সদগুণাব
সাহায্যে গাণ্য দমি আ গুণা দব কৰিও
হুইবে।

আজকাণ প্ৰায়ই দে।। যাব গা মব অ পমাহু
অবস্থাপ সৰা ভোটব সম গি।। ০ বিয়তব গামবাসীকে

কুশাৰ্ণ কৰেন আবার ভোটব পালা সাজ হুইশেই
কাকত পবিবেদনা। এই সব মতলব লইয়া পলী
বাসীদেব সঙ্গে শিশিতে গেল প্ৰকৃত সমবেদনাৰ সৃষ্টি
কখনও হুইবে না—স্থায়ী মিশন হুইবে না। চালাকী
দ্বাৰা কানও কোন মহা কাৰ্য্য হয় না। = বাজী
পকাব ফল শিশিতে অশিক্ষিতে যে ব্যবধাণ গঠিত
হুইয়াছে তাহা দূৰ কৰিতে হুইয়ে—শুপ কবিব মত
বলি = হুইবে

দাড়াব জাবি মনে দে। দে। বাসীগণে

প্ৰেম পূৰ্ণ নয়ন মেণিয়া

ক ক। শেহ কবি দে। ব কুকুৰ ববি

বিদে। ব ঠাকুৰ ফেলিয়া।

এ। আসিগেই অ প্ৰম দূৰীভূত হুইবে গাণ্য মনেব

পাণ্ডা গিলি ব—গাম বাসবে গ্য হুইবে।

(ক্ৰমা)

বাংলাৰ মাটী

(চিত্ৰ ১৩)

[পাণ্ডুৰূপিণী এত গ্ৰামাধিপতিজন মজুমদাব]

বন্ধেব অমব কবি ববি দনাথেব মম্মপাণী গানেব
সজীবনী শক্তিতে অনেকেবই এদমে বা গাণ্য মাটী
ও বাংলাব জপেব এতি সুষ্পষ্ট শ্ৰদ্ধা ও প্ৰীতি জাবিত
হুইয়া উঠিয়াছে। কবিব বাণবী বন্ধাব বঙ্গদে।
চিৰকালট মুখবিত এব সমাজেব ক্ৰমোন্নতি
জন্ত যে টুকু কবিতা আবশ্যক বা লাগ কথাই সেটুকু
অভাব হয় নাই। সমাজেব বিবৰ্তনেব জন্ত কবিতাব
জ্ঞান বিজ্ঞানও আবশ্যক। এতন্তয়েব সংমিশ্ৰণেই
মজুমদাবেব পূৰ্ণ বিকাশ। কিন্তু এতদিন পৰ্য্যন্ত আমাদেব
দেশে কেবল কবিতাবই রাজত্ব চলিা আসিতেছে।
তাহাব ফলে আমাদেব চৰিত্ৰেব এক দিক বিকশিত
হুইয়াছে অন্তৰিক বিকশিত হুইতে পারে নাই।

প্ৰকৃতিব শৌৰ্য্য উপলব্ধি কবিয়া আমবা সেকণ মুহূৰ্ত্ত
হুইতে পাবি তাহাব বহুত ভেদ কবিয়া সেকণে
জ্ঞানাজ্ঞান কৰিতে পাবি না। আমবা সেই জন্তই
বলিতেছিলাম যে বাংলাব মাটীৰ একদিক যেমন কবিব
মনোমোহন সঙ্গীতে উদ্ভাসিত হুইয়াছে অপর দিক
সে কণ বৈজ্ঞানিকেব তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে বিশ্লেষিত হয় নাই।
বাংলায় কবি অনেক আসিযাচেন কিন্তু বৈজ্ঞানিক
দৃষ্ট একজন মাত্ৰ দেখা দিয়াছেন।

কবিব কল্পনাৰ বাংলাব মাটী শস্ত শ্যামলা। কিন্তু
বস্তুত কি তাহাই? বাস্তবিকই কি বাংলাব সৰ্ব
স্থানে সৃষ্টিকাব উৰ্বৰতা এত অধিক যে পৰ্য্যাপ্ত
পৰিমাণে ফল জন্মায় থাকে? ফলত ই নহে

এবং হইতেও পারে না। কারণ বা লার সঞ্চয় স্থানের মৃত্তিকা সম শ্রেণীর ভূস্তর হস্তে উৎপাদিত হয় নাই। এতদ্বিধা অজ্ঞাত কাবাও বর্তমান বহিষ্কৃত। এই সমুদায় কারণেব উপর বঙ্গীয় মৃত্তিকা অল্পে ভিত্তি সংস্থাপিত হইতে পারে।

অনেকেই অবগত আছেন যে পৃথিবী সর্বত্রই উৎপাদিত হইয়াছে। অতীত কালে ক্রমাগত কবিত কবিত উহা অনেক পরিমাণ আদিম তাপ বিকীর্ণ কবিয়া গিয়াছিল। কিন্তু পৃথিবী উপবিন্দু। অনেক পরিমাণে শীতল হইয়া গেলেও ইহা ভিতরে এত উত্তাপ সঞ্চিত আছে যে তাহাতে শোণ প্রভৃতি কঠিন ধাতুও দ্রব অবস্থায় বহিয়াছে। উপরোক্ত যে অংশ শীতল হইয়া কঠিনীভূত হইয়াছে তাহা প্রায় ২ মাইল গভীর হইবে। এই ২ মাইল গভীর ভূপৃষ্ঠের এককম উপাদানে প্রস্তুত অথবা উপাদানগুলি সকল স্থানে একভাবে সঞ্চিত তাহা নহে। পক্ষান্তরে ইহা বিভিন্ন স্তরে বিভক্ত। পৃথিবীর বয়সের বৃদ্ধির সহিত এই সমুদায় স্তর ক্রমশঃ উৎপাদিত হইয়াছে। সুতরাং সর্বমুখ স্তর সর্বাপেক্ষা পুরাতন ও সর্ব প্রথম উপাদিত। সর্বোচ্চ স্তর সর্বাপেক্ষা আধুনিক।

যদি পৃথিবীর প্রথম বয়স হইতে কোনরূপ বৈসর্গিক ঘটনা না হইত তাহা হইলে স্তর গুলি উৎপত্তির সময় অনুসারে পর্ব পর্ব সঞ্চিত থাকিত। কিন্তু অতীতপাত মৌসুমিক ঝড়িকা নদাদিও শ্রোত বহা সমুদ্রের স্রোতোচ্ছ্বাস বাস্পাত প্রভৃতি কারণাব্যাপ্তি দ্বারা অনেক স্থানেই স্তরসমূহের আদিম সংস্থান ব্যবস্থার বিপর্যয় ঘটয়াছে ও বটতেছে। পুরাতন স্তর নতনের উপর আসিয়াছে। তখন পুরাতনের নীচে গিয়া পড়িয়াছে সমুদ্রগর্ভ পর্কতে উন্নীত হইয়াছে পর্কত সমুদ্র গর্ভে অদৃশ্য হইয়া গিয়াছে। কিন্তু এত বিপর্যয় ও বিজ্ঞান সঙ্ঘেও বৈজ্ঞানিকের তীক্ষ্ণদৃষ্টি ভূপঞ্জরের স্তরসমূহের আদিম সংস্থান প্রণালী আবিষ্কার করিতে সমর্থ হইয়াছে। নিম্ন হইতে উপর দিকে অগ্রগত হইলে ভূপঞ্জরের যে সমুদায়

স্তর দৃষ্ট হয় সেগুলিকে চারি শ্রেণিতে বিভক্ত করা যায়। [১] অজোমক (Azoic) [২] পেলিওজোমক (Paleozoic) [৩] মেসোজোমক (Mesozoic) এবং [৪] ক্যাম্ব্রিয় (Cenozoic)। সর্ব নিম্নস্তরে জীব জাতি উদ্ভিদ স্বাভাবিক দোষে পাওয়া যায় না। অতীত জোমক যুগের স্তরসমূহে জীবজগৎ পাওয়া যায় না। সেগুলি অবিবর্তিত। সাধারণতঃ এতদূর পুরাতন হইয়া গিয়াছে। তাহাতে তাহাদের সমস্ত ভাটন ব্যতী স্তরচর ভাব টুটু ভাঙ্গিয়া গিয়াছে। ইহা সমস্ত জীবজগৎ সময়ে তাহাদের কোথাও প্রতিবিম্ব দেখিতে পাওয়া যায় না। ক্যাম্ব্রিয় স্তরেই আমবা বর্তমান সময়ের উদ্ভিদ ও জীব এবং তাহাদিগের স্মৃতি দিগকে দেখিতে পাওয়া যায়। নিয়োজোমক শ্রেণীর ক্যাম্ব্রিয় নামক প্রথম স্তরেই প্রথম মানব দেখিতে পাওয়া যায়।

বঙ্গ দেশে পুরাতন চারি শ্রেণীর স্তরই অল্প বিস্তারিত পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু পশ্চিম বঙ্গ অজোমক এবং ক্যাম্ব্রিয় শ্রেণীর স্তরসমূহের দ্বারা প্রায় সমভাবে বিভক্ত। এজোমক শ্রেণীর স্তরসমূহে সর্ব নিম্ন স্তরের নাম গিস (Gneiss) একটা পুরাতন অবিবর্তিত অপেক্ষাকৃত তরল। অনেকক্ষেত্রে তাহাকে Lenin sular gneiss অথবা উপনাম গিস বলা হয়। বঙ্গ দেশের সর্ব দক্ষিণ প্রান্ত হইতে গঙ্গার তীববর্তী প্রায় ১৪ মাস্ত দীর্ঘ এবং ৩৫ মাইল প্রস্থ বিস্তীর্ণ ভাগ এই গিস অথবা প্রবাত বৈসর্গিক প্রক্রিয়া দ্বারা আবৃত। এখানে ইহা বলা আবশ্যিক যে যে সমস্ত প্রস্তর কিংবা মৃত্তিকা সলিল বাহিত কা (পলি) দ্বারা প্রস্তুত হয় সেগুলিতে স্পষ্ট স্তরসমূহ পর্ব স্তর দেখিতে পাওয়া যায়। -এই প্রক্রিয়া অথবা প্রস্তুতকৃত ভবিষ্যৎ Sedimentary (পলিজাত) প্রস্তর বলে। গিস শ্রেণীর প্রস্তর পলিজাত। কিন্তু পলিজাত হইলেও ইহা জলজ উদ্ভাপ চা। প্রভৃতি দ্বারা একপ ভাবে পরিবর্তিত বিপর্যয় ও স্থানান্তরিত হইয়া

গিয়াছে যে উহার আদিম স্তবসমূহ অনেক সময় পৰি
লক্ষিত হয় না। এতদ্বিধ পৃথিবীর আভ্যন্তরিক উত্তাপের
প্রসারণী ক্রিয় প্রভাবে নিম্ন হ্রতে এক দ্বীভূত পদার্থ
ইহার অভ্যন্তরে উৎপন্ন হয়। তাকে গ্রানিট
(granite) বলে। গ্রানিট আগ্নেয়গিরি নিষ্কৃত
লাভার চার উপরে উঠিয়া পাড় না করিয়া উপনি
ভার অথবা অনেক গির্জা থাকিয়া যায়। গ্রানিট অল্প
অগ্ন্যুৎপন্ন প্রস্তুত (igneous rock)। গ্রানিট
খনিজ পদার্থ সমূহ অবিচলিত ভাবে গঠিত। কিন্তু নিম্ন
সেগুলি প্রায় সমস্তই রূপান্তরিত ও ভাঙিয়া পড়ে। হিসাব
সম্বন্ধিত। নিম্ন ক্রিয়ায় (metamorphic)
প্রস্তুত বলে। ক্রান্তি কাল ১০ থেকে ১৫ মিলিয়ন
পলিগা ইহাও চাই উপর ১০ মিলিয়ন ১০০
গতি বিধিতে উ। অনেক ১১০০০০ ইয়া গিয়াছে।
ইহা এক প্রকার পলিগা ও অগ্ন্যুৎপন্ন প্রস্তুতের মধ্য
বর্তী স্থান অধিকার করে। অগ্ন্যুৎপন্ন প্রস্তুত হইতে
কুক্ষিত (foliated) গঠন প্রাপ্তি ও সমস্ত
(cleavage) দ্বারা হাদেব পার্শ্বীয় বৃত্তে পাওয়া যায়।
অপর পক্ষে ইহাদেব বিস্তারকার এবং সময়ে সময়ে
কর্তব্য গঠন প্রণালী ও পর্দা (layer) অংশী
অবস্থা ইহাদিগকে পলিগাত প্রস্তুত হতে পৃথক কবিতা
দেয়। বঙ্গদেশে। আদল বাঁকুড়ার পশ্চিমাংশ ভাগলপুর বব
দক্ষিণাংশ কটাকব উত্তর ও পূর্ব দক্ষিণ গয়া
উত্তর ও দক্ষিণ চাঁচাবিবাগ মানভূম মুন্সেবেব দক্ষিণাংশ
পাশাচৌ বাচি সমস্তপূর্ব সিংহভামব মধ্যাংশ
সাগুতাল পূর্বগণা— প্রজ্জি জেলায় নিম্ন অথবা পবিত্র
সমস্ত প্রস্তুত দেখিতে পাওয়া যায়।

যে সমুদায় পবিত্রনসমস্ত প্রস্তুত একবারে
তাহাদেব আদিম অবস্থা বিলুপ্ত হইয়া যায় নাই তাহা
দিগকে উপপবিত্রনসমস্ত (Submetamorphic)
প্রস্তুত বলে। উপপবিত্রনসমস্ত প্রস্তুত নিম্নস্থিত
জেলাগুলিতে দৃষ্ট হয় — বাঁকুড়ার দক্ষিণ পশ্চিম কটক
(সামান্য) দক্ষিণি এবং দক্ষিণাংশ গয়াব পূর্বদিক
(সামান্য) চাঁচাবিবাগেব উত্তর পূর্ব মানভূমেব দক্ষিণাংশ

মুন্সেবেব দক্ষিণাংশ পাটনার রাজগৃহ পর্বতশ্রেণী
সমস্তপূর্ব (সামান্য) ও সিংভূমেব প্রায় সমস্ত।

নিম্ন সমস্ত স্থানেব জমি অত্যন্ত ভয় ও অসম বর্ণিত
উহার কল আটকাইতে পাবে না। তৎকাল যে সকল
শ্রমী আক্রান্ত নিম্ন ও সবস সেহরূপ স্থানেই নীতকালে
সমস্ত জমিগা পাকে। উচ্চ জমিতে কেবল তাহাই ও
বহিষ্কৃত হয়। নিম্নস্থিত জমি অবস্থা গ্রানিটজাত জমি
জ পশ্চাৎ। কিন্তু ইহাতে যে কোয়ার্জ (Quartz)
ও অন্যান্য সিলিকা উপসম্পন্ন পরিমাণে উদ্ভিদ
পাওয়া না।

পবিত্রনসমস্ত ও উপপবিত্রনসমস্ত প্রস্তুত শ্রেণী
উদ্ভিদ বিকাস শ্রেণী (Vindhyan system) অবস্থিত।
ইহাও জীব অথবা উদ্ভিদ বহুলা পবিত্রিত হয় না।
সামান্য জেলার দক্ষিণাংশ এবং পাশাচৌ জেলার
উত্তর পশ্চিমাংশের কিয়দংশ ব্যতীত বঙ্গের আর কোথাপি
বিদ্যা শ্রেণী প্রস্তুত নাই। কিন্তু মধ্যভাগে
প্রায় ১০ মাইল ব্যাপিয়া এই শ্রেণীর প্রস্তুত
বিদ্যমান বহিয়াছে। বিদ্যা শ্রেণীর পূর্ব ভারতবর্ষে
গন্ধবান শ্রেণীর আধিপত্য (Gondwana system)
প্রভুত্বের মধ্যে ব্যবধান অনেক। কিন্তু তাবতে
ইহাদেব মধ্যবর্তী স্তর সমূহেব প্রায় কোন চিহ্ন দেখিতে
পাওয়া যায় না। সর্বত্র ক্ষয়কারী শক্তি ইহাদিগকে
একবারে বিলুপ্ত কবিতা দিয়াছে। গন্ধবান শ্রেণী
— চাঁচিটি উপশ্রেণীতে বিভক্ত এবং পেলিওজোইক
যুগের কার্বনিফেরাস (carboniferous) স্তর হইতে
মোজাইক যুগের জুরাসিক (Jurassic) স্তর পর্যন্ত
সমস্ত স্তর ইহােব অন্তর্ভুক্ত। নিম্ন হইতে উচ্চদিকে
গন্ধবান শ্রেণীর উপশ্রেণীগুলির নাম — (১) তালচর
(Talchers) (২) দামোদর (Damodar) (৩) পঞ্জ
কোট (panche's) ও (৪) মহাদেব (Mahadevas)।
দ্বিতীয় শ্রেণীর তিনটি বিভাগ আছে যথা —
(১) ববাকব (২) লোহ প্রস্তুত (৩) রাণীগঞ্জ। এই
ববাকব বিভাগেব স্তর হইতেই প্রধানত এতদেশে
পাথুরিয়া করলা পাওয়া যায়। পঞ্জকোট ও মহাদেব

উপবিভাগ হিসাব পলিশ্চরাক নতুন ও পুরাতন
 ১৫ টি ডাঃ দিতক কা যায় উভয়ে মল
 তি অত্র চাস স্ক্রু কদম পুরাতন পলিশ্চর
 অক্ষাকৃত ডল এব ক্রমাগত জলস্রোত দ্বাৰা হঠাৎ
 উপবিভাগ বোত হ যায় হঠাৎ আনকটা তরঙ্গান্বিত
 পক্ষাব নতুন পুরাতন বালি সংযোগে গঠিত
 হইতেছে। গজাব ব দ্বী (Dulta) এই প্তাবের অন্তর্গত।
 পুরাতন প্তাব কাঁড় নাগে পরিচিত কাকনেট অব
 লাইমেন গুটি গওয়া যায়। হহা হহতে গুটি চণ প্রস্তুত

হয় ও ইহা বাস্তব ঘটনা । ভিত্তি গঠনে ব্যবহৃত হয় ।
বিহাব অকণ্টে ও বঙ্গদেশের মেদিনীপুর ও বাঁকড়া
প্রভৃতি জেলায় সাধারণ ক্ষয় ফ্র্যাকার যে এক প্রকার
কাকড় পা মা । তাহা মিষ্টি রসের বসন্ত
(iron pyroxal) , ভিন্ন প্রকারের রস । ইহা
স্বাদে মিষ্টি বা মিষ্টি রসের মতো । ইহা
এ ডবল প্রকারের কাকড় রসের পাওয়া যায় না ।
কিছু বঙ্গপ পাওয়া যায় । ইহা ইহা ইহা ইহা
তাহা ঠিক বসন্তের মতো । ইহা ইহা ইহা
অবস্থিত বসন্তের মতো । ইহা ইহা ইহা
ডবল পাওয়া যায় । (Iron level) ইহা
অনেকটা ডবল ইহা ইহা ইহা ইহা
বসন্তের মতো । ইহা ইহা ইহা ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
কলিকাতা । ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
দেখা যায় যে ডবল ইহা ইহা ইহা
কাকড় প্রভৃতি বসন্তের মতো । ইহা
অনেকটা সত্য বলিয়া বোধ হয় । ইহা
বসন্তের মতো । ইহা ইহা ইহা ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
এখন ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
বলা আবশ্যিক । ইহা ইহা ইহা ইহা
অধিক উল্লেখ্য । ইহা ইহা ইহা ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
এবং ডবল ইহা ইহা ইহা ইহা

পড়া দূরে থাকুক বরং মৃত্তিকা বোত হইয়া নিম্ন
স্থায়িত্ববিত্ত হয় । উপরিস্থরের মৃত্তিকা সাধারণতঃ কক্ষম
বচন হইলেও অধিক স্তরসমূহে গুণক পণক বালুকা
বসন্ত ও দোয়াশ স্তর দেখিতে পাওয়া যায় । এক একটা
স্তর অনেক স্থলে যথেষ্ট গভীর । আবাব উপবেশ
মৃত্তিকা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
স্থানে মৃত্তিকার অদন্তন স্তর দ্বারা জল ফিকিতি হয়
যা এবং তন্ত্র সফট ও কার্ভেট অব ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
দেয় । ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
দোয়াশ পাওয়া যায় ।

বঙ্গদেশের পলিস্তর ও নিম্নতম স্তরসমূহের
মৃত্তিকাকে সম্ভাব্যতঃ ছয় ভাগে বিভক্ত করা যায় ।
ভাবি কদা কদা কদা দোয়াশ দোয়াশ বেলে
দোয়াশ বাহি । ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
কবেশ ও বসন্ত এটেল অথবা মেটেল বলিয়া থাকে ।

এই স্বাভাবিক মাটি পরীক্ষা করিয়া উদ্ভিদবিদ
ও কৃষিবিদ পণ্ডিতেরা বিভিন্ন জাতীয় গুণ লভা
ও ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
আমরা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা
কবিবাব জন্ত যে যে কৃত্রিম খাদ্য বা সাব যোগ
করিয়া যে যে ফসলের উপযোগী মাটি প্রস্তুত করিব
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা

দেশবন্ধু-সম্মানে!

== == ==

আজ সমগ্র ভারতের উদ্ভিদবিদগণ একে বসন্ত বহিয়া
বসন্তেছে । সেই ভাবনাগা আজ সমগ্র বিশ্বের বাস্তু
ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা ইহা

চিত্তবল্লভ মানবলীলা সম্ভব । করিয়া মহাপ্রহান করিয়া
ছেন । বাস্তুগা মায়ের কোল ইহা ইহা ইহা
বাস্তুগা জাতি নেত্রবিহীন অনা ইহা ইহা ইহা

রাজনীতিতত্ত্বশীর্ণ কণ্ঠধার বিহীন হইল জগতের সহিত
ভাবতের রাজনীতিক দেনা পাওনাব হিসাব নিকাশ
না হইতেই ভাবত দেউলিয়া হইয়া পড়িল ।

দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন একা বাঙালী মায়ের সন্তান
নহেন—তিনি ভারত মাতার প্রিয়তম সন্তান । হার
রাজনীতি চুরতা হয় ত বিশমার কণ্ঠ পবাজিত কবিত্তে
সমর্থ ছিল । চিত্তব একাগ্রতা ও দৃঢ়তার করনার
প্রসারতায় ভাবের গভীরতার সগঠন নৈপুণ্য চিত্তার
মৌলিকতায় চিত্তবশন প্রতিদ্বন্দ্বী 'বহীন'—একমেবাদ্বিতীয়
ছিলো । হার প্রায় একনিঃসঙ্গ দোমেয়ক হার্মা পাকী
ব্যতীত ভারতে আর কে ন । হার কাণ্ডে তিনি
এক্ষেপ করিতেন— হারকে প্রত্যেক পুরোভাগ দে
বারত । ব্যাবিষ্টাবি ব্যবসায় তিনি কোন সকলের
অগ্রগায় ছিলেন— হার প্রায় প্রচুর অর্থও কহ
উপাঞ্জন কবিত্তে পারেন নাই আইন জানে ও আইন
ব্যবসায়ীর স্থাপনায়ও কেহ তাহার সমকক্ষ ছিলেন না—
আবাব সেই প্রভুত আর এক কথায় বিসজ্জন দিয়া সর্বস্ব
ত্যাগ করিয়া হার প্রায় একবারে সম্যাসী সাজিতও
আর কেহ পারেন নাই ।

তিনি যে স্বাধীন্য দল গঠন কবিত্তা গিয়াছেন
রাজনীতিক্ষেত্রে তাহার প্রভাব হার দলের গণকণ্ঠ
একবারে স্বীকার কবিত্তে হইয়াছে । দেশ সেবা যে
ছেলেখেলা নহে—অবসব বিনোদনের সৌখিন উপায়
নাই নহে—তাহা তিনি নিজের দৃষ্টান্ত দিয়া দেখাইয়া
সকলের চক্ষুরাশ্রয় কবিত্তাছিলেন । দেশ সেবা যে
রীতিমত কাজ উহার একনিষ্ঠ হইয়া একাগ্র চিত্ত
কবিত্তে হয় অনন্তমনা হইয়া না করিলে হার সেবা
কীবা হয় না তাহাই জগৎকে দেখাইবার জন্য তিনি
ব্যাবিষ্টাবি ব্যবসায় এবং হার যথাসর্বস্ব ত্যাগ করিয়া
উহাতেই মনে প্রাণে আত্মবিনিয়োগ কবিত্তাছিলেন ।

দানে দাতাকর্ণ প্রতিজ্ঞায় ভীষ কল্পশক্তিতে বি
কুশেস রাজনীতিজ্ঞতার চাক্য ত্যাগে বুদ্ধ—চিত্তরঞ্জন
তার অনন্তকরণীয় চবিত্ত মহিমায় ভারতে নেতৃত্ব
মহান আদর্শ স্থাপন কবিত্তা গিয়াছেন । দরিদ্র নারায়ণের

বন্ধ ছিলেন বলিয়া দেশবন্ধু সাধবনামা পুস্তকসিদ্ধি ।
বিশ্বাসেব দত্ততা । তিনি স্বয়ং কারাবরণ কবিত্তাছিলেন
এব একমাত্র আত্মজকেও ক্ষেপে পাঠাইতে ক্লান্ত হন
নাই । Lawless law বা বেআইনী আ নের কাণ্ড
প্রতিবাদ তাই ব দত্তন কবিত্তা আব কে হ কবিত্তে
পাবেন ॥ ।

চিত্তবশনেব হার ব্যক্তিহেব প্রভাব এত বেশী
ছিল হার রাজনীতি ক্ষেত্রে নারিবামাত্র সমগ্র দেশ
একবারে হার নেতা বার্মা গহ । কবিত্তাছিল ।
হার সমাধান দ্বন্দ্বিতা বলে তিনি বরাজ্যদল
গঠন ক রা হার নীতিক ক্ষমতা হার কবিত্তা
ছিলো তাহার প্রয়োগে তিনি বাব বাব সফলতা
লাভ কবিত্তাছিলেন হার হার ভাবতের আর কোন
বাজনার বের ভাগ্যে ঘটে না বলিলেও অতুক্তি
হয় ॥ ।

দেশবন্ধু স্মরণে দেশময় ছড়াইয়া পড়িল
তৎসং দেবতাপা হার ভাবব বক্তা ছুটিল তারার তরঙ্গ
সমুদ্র পাবিত্তি দেশগুলিব পর্যন্ত কলে কলে গিয়া
আঘা বারিতে লাগিল । দার্জিলিং হইতে বদেহ
হার কারিকা হার আসিয়া পৌছিল তানকার দৃষ্ট যে
দেখিয়াছে সে বিনে কানও তাহা হুলিতে পাবিত্তে
হা এবং দো নাই তাহার মত ছড়াগ্যও কেহ
বোধ হয় না । পূর্ণদিন সন্ধ্যা হইতে ষেনে তাঁহার
শবদেহেব প্রীক্ষা তাব পব তাই সময় বাইতে লাগিল
ততই লোক সমাবেহেব বৃদ্ধি । জাতি বর্ণ ধর্ম
সম্প্রদায় নিরিশেষে পাচ ছয় লক্ষ নব নারী একত্র
সমাবে এই কারিকাতাতে পূর্বে কখনও হইয়াছে
বলিয়া বোধ হয় । কবিত্তে পারেন না । সমগ্র দেশ
ব্যাপী সম্পূর্ণ করতালও আর কখনও এমন কবিত্তা হয়
নাহ । এই যে লোক প্রবাহ ইহা দেশবাসীর এদয়ের
অনন্ত হইতে স্ব গবিত্ত ইহাতে কৃত্রিমতাব লেশ
মাত্র ছিল না । হার কণ্ঠব্যবৃদ্ধির পরিচয়—হাও
স্বত গবিত্ত—কাহাকেও এতটুকু অনুরোধ কবিত্তে হিন্দা
স্মরণ করা ইহা দিতে হয় নাই । দেশের মনের উপর

গেলে ইহা কিছু দিন নিয়মিত ভাবে ব্যবহার করিলে
আবার শুনে যথেষ্ট হৃদয় সঞ্চার হয়। তাহা ছাড়া
হৃদয় বলকর পথ্য। কবিবাক্য মহাশয়েরা ইহার বিলক্ষণ
আদর করিয়া থাকেন।

আমলকীও এইরূপ একটা মহাশয়সম্পন্ন বনজাত
ফল। হুই প্রকার আমলকী আছে। এটা ঔষধার্থে
এত বেশী পরিমাণে ব্যবহৃত হয় যে ইহাও অপর এক
নাম অমৃত ফল। কবিবাক্য শাস্ত্র মতে আমলকী
ত্রিদোষ—বায়ু পিত্ত কফ—নাশক। বক্রপিত্ত ও
প্রমেহ রোগে আমলকীর মোহন্য। গর্ভোপকারী। গণ্য
পরিণামভুক্ত। বোগ প্রশমনার্থে আমলকী। ইহাও
কবিবার ইচ্ছা করিলে চিবিৎসবগণের মত লহয়া
ব্যবহার করা উচিত। বাবৎ ব্যবহার ভেদে ইহার
গুণের তারতম্য হয়। আব শুধু খাওয়াপে আমলকীর
মোহন্য। পবিত্রিত মাত্রাও সচ্ছন্দে সকল সময়ে সকল
অবস্থায় খাওয়া যায়।

উচ্ছে আমাদেব গৃহিণীগণের একটি অতিপ্রিয়
তরকারী। প্রাচীনা গৃহিণীরা উচ্ছেব তরকারীর ব্যবস্থা
করিয়া অনেক বোগ প্রশমন কবিতে পারিতেন।
জলের পব অকচি হইলে উচ্ছেব স্কৃত যে কি উৎকৃষ্ট

বাঞ্ছন তাহা কে না জানেন? অকচি নাশ করিতে
ইহা অদ্বিতীয় বলিলেই হয়। উচ্ছেব বাঞ্ছন সপ্তাহে
হুই একদিন নিয়মিত ভাবে ভক্ষণ করিলে অর পিত্ত,
কফ প্রভৃতি রোগ দমন কবিয়া থাকে। সম্প্রতি উচ্ছে
আর এক গুণ প্রকাশ পাইয়াছে। ইহা নিয়মিত ভক্ষণে
বসন্ত বোগ আক্রমণ করিতে পাবে না—ইহা না কি
বসন্ত বোগের উৎকৃষ্ট দলপ্রদ প্রতিষেধক। এ সম্বন্ধে
পবীক্স ও বিদ্রুৎ ভাবে অল্পসন্ধান হওয়া উচিত।

লেলাপাণ পাবাসীদেব কাছে অতি তুচ্ছ
জিনিস। ইহা স্বভাবজাত। কালেভদ্রে লোকের
গতন ঠাইবার সম্ভাবনা। তখনই লোকে ইহা কিকি
তুলিয়া লয়া যায়। ইহাও তরকারী খাইতে ভেমন
সুস্বাদু না হইলেও ইহা মহাপ্রকারী পথ্য। আয়ুর্বেদ
শাস্ত্রে ইহাও গুণবৎ ॥ বলিয়া শেষ করা যায় না।
সামান্যত ইহা ১০০ কুষ্ঠ কফ ও পিত্ত নাশক। কিন্তু
বাক্যী থাক নাম ইহা বিবিধ ঔষধের উপাদান স্বরূপ
ব্যবহৃত হয়। পুরাকাল কয়েকটা বোগের তরুণ অবস্থায়
গৃহস্থলোক জ্ঞান রাখিয়া ঠাইগে উপকৃত হইতে
পারিবে। (ক্রমশঃ)



খাদ্য সংরক্ষণ।—

দীর্ঘকাল ধরিয়া খাদ্য দ্রব্য সংরক্ষণ করিতে হইলে
হুইটা উপায় অবলম্বন করা হয় যথা বোরিক এসিড
ব্যবহার বা বরফ ব্যবহার। ইরোয়োরোপে অনেক দেশে
বিশেষতঃ বিলাতে লোক সংখ্যার অন্তর্গতে যথেষ্ট

খাদ্য উৎপন্ন হয়। সেই সকল দেশকে বিদেশ
হইতে খাদ্য আমদানী কবিতে হয়। দূরদেশ হইতে
খাদ্য দ্রব্য আমদানি কবিতে হইলে তাহা পাছে বিকৃত
হইয়া যায় সেই জন্য ভয় বোরিক এসিড ব্যবহার
করিয়া না হয় বরফের বাক্সে খাদ্য রাখিয়া তাহা

সহীরা খাত চালান দিতে হয়। অনেকের
বোয়াল, বোরিক এসিড ব্যবহার করিলে খাত বিবাক
হইয়া সম্ভাবনা। এই বিষয়ে অন্তরীক্ষণ করিবার
কাজ বুটিন পৰে। ট একটি কমিটি নিযুক্ত করিয়াছিলেন।
কমিটি অন্তরীক্ষণ করিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে
খাত জব্য সংরক্ষণ জন্ত বোরিক এসিডের ব্যবহার
প্রশস্ত নহে। কিন্তু এটা গো বিএবিজালয়ের অধ্যাপক
ডাক্তার জন গ্রেগোরিও পবীক্ষা করিয়া সিদ্ধান্ত
করিয়াছেন যে বোরিক এসিড ব্যবহার করিলে কোন
অনিষ্টের সম্ভাবনা নাই। অধ্যাপক গার্নার কয়েকটি
বোরিক এসিডের কবখানার পরীক্ষণে স্বাক্ষর রাখিয়া
করিয়া দেখিয়াছেন যে দীর্ঘকাল বসবাস করিয়া বোরিক
এসিডের কারখানার কাজ করিতেছে এমন দীর্ঘকাল
সম্পূর্ণ বোরিক এসিড লম্বা নাড়া চাড়া করিলেও
এবং কারখানার আবহাওয়া বোরিক এসিডের স্পন্দ
চূর্ণে পূর্ণ থাকিলেও এত তাহা মজবুতের মাসালীও
ভিত্তি দিয়া অনবরত তাহাদের দেহের মধ্যে প্রবেশ
পূর্বক সঞ্চিত হইতে থাকিলেও তাহাদের স্বাস্থ্য উত্তম।
বিশেষতঃ তিনি বলেন যে বরফে জমাইয়া থাওয়া
ফ্রুইটের প্রেরণ করা চলিলেও সেখানে উৎকৃষ্ট বরফের
ব্যবহার হইতে বাহির করিবার পথ অল্পকাল মধ্যেই পটিয়া
যাইতে পারে। অতএব বরফ অপেক্ষা খাওয়া দব্য
সংরক্ষণ পক্ষে বোরিক এসিড বহু গুণে উৎকৃষ্ট।
এখন গবেষণা কোন মত গৃহণ করিবেন তাহা বলা
যায় না। এই প্রসঙ্গে আমাদের এই কলিকাতা
সহরে বরফের ব্যয় মৎস্য আমদানীর সম্বন্ধে আমাদের
কিছু বক্তব্য আছে। সহরে লোক সংখ্যা যেমন
বাড়িতেছে মৎস্য আমদানীও তদনুপাতে বাড়িতেছে
তথাপি মৎস্যের মূল্যও দিন দিন বাড়িয়া যাইতেছে।

মৎস্যের মূল্য বৃদ্ধি কেবল মৎস্য আমদানীর অতি
লোভ—profiteering এর ফল। বাজারে যথেষ্ট মৎস্য
আমদানী হওয়া সত্ত্বেও মৎস্য ব্যবসায়ীরা কতক মাত্র
বরফের ব্যয় লুকাইয়া রাখিয়া খরিদারকে কম মূল্য
দেখাইয়া অতিবিক্রম মূল্য আদায় করিয়া থাকে। যে
দিবসের আমদানী সে দিন বিক্রীত না হইলেও
তাহাদের কোন ক্ষতি নাই—বরফের ভিত্তিতে থাকিলে
পর দিন কিম্বা আবহাওয়া হই চাষি দিন পরে নিশ্চয়ই
বিক্রীত হইয়া যাবে। বরফের একপ ব্যয়হার
অপব্যবহার ছাড়া আর কিছুই বলিতে পারা যায় না।
অষ্ট্রেলিয়া হইতে আসা কিম্বা ম্যান বিলাতত বস্ত্রানী
কবিত্তে হইলে বরফের ঘরে (cold storage) উহা
বসানো কবিলে চলে না। কিন্তু মাত্র কয়েক ঘণ্টার
পথ দূর হইতে কলিকাতার বরফের ব্যয়ের ভিত্তি
মাত্র আমদানী করিবার পথ কেবল বোটা দাম আদায়
করিবার জন্য সেই মৎস্য হই চাষি দিন খরিদা
বরফের ভিত্তি বসানো করা আমবা সম্ভব মনে করি
না। সকলে জানেন টাটকা মৎস্যের স্বাদ এক
বকম আর দীর্ঘকাল বরফে বঞ্চিত মৎস্যের স্বাদ আর
এক বকম। বরফে বন্ধ করিলে মাত্র না পচিতে
পারে কিন্তু উহা স্বাদ নিশ্চয়ই বিকৃত হইয়া
যায়—ছিবড়ে ছিবড়ে মতন খাইতে লাগে।
আমরা আশা করি কর্পোরেশন এ দিকে একটু
কৃপাদৃষ্টিপাত করিবেন কেবল মৎস্য আমদানী
করিবার সময়ই এবং সেই সময়ই বরফ ব্যবহার করিবার
অনুমতি দিবেন কিন্তু এখানে বরফের ভিত্তি মাত্র
আটকাইয়া রাখিতে দিবেন না। তাহা হইলে মৎস্যের
মূল্য কিছু কমিতে পারিবে, গরীব লোকে একটু আদর্শ
মাত্র খাইয়া যাইবে।

৫ বা ১ গ্রেণ) নানাল্গা সেবন করিলে অল্প সময় মধ্যে বেদনা কমি। যার রোগী সুস্থ হয়। তবে যদি বেদনা লাগে বা তা তাত্ত্বিক হইলে পুনরায় ১ বটী বা ১ গ্রেণ নানাল্গা সেবন করিতে হয়। এক্ষেপে বেদনা ক্ষীণ হইলে বেদনার মূল কারণ দূর করিবার জন্য চিকিৎসা করিতে হয়।

বসন্ত ঠাণ্ডা ও অসুস্থতা কামিক প্রবণতা। অবস্থায় সঙ্গতভাবে প্রকৃত বেদনা হইতে দেখা যায়। এই সকল ক্ষেত্রে সাধারণ পারিবারিক অসুস্থতা ও ইন্টারকালারিয়া।

আনান বেদনা—এই বেদনা সাধারণতঃ তির্যিক বা ক্রান্তীয়। এটি সাধারণতঃ বেদনাকারী। এটি ক্রান্তীয় বা তির্যিক ক্রিয়া ক্রিয়া বহাইবে। এটি সাধারণতঃ চিকিৎসা কব জীব ও বেদনাব্যয়। সাধারণতঃ ১১ বা ১২ গ্রেণ ৫ বা ১ গ্রেণ নানাল্গা সেবন করিলে বেদনা অতিশয় উপশান্ত হয়। সাধারণতঃ যখন বেদনা বোধ হইবে সে ক্ষেত্রে এটি অন্যান্য প্রকারে (Anodyne Imbrication) ২১ বা ২২ গ্রেণ কবিলেই বেদনা লাগে। এটি প্রকৃত অর্থ সাধারণ চক্ষুগাড়া বোধহইবে। এটি ক্রান্তীয় বা তির্যিক উপস্থিতি হয় সে ক্ষেত্রে সাধারণতঃ ক্রান্তীয় বা তির্যিক শিরোবোগের চিকিৎসা সাধারণতঃ প্রকৃত হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে সাধারণতঃ প্রকৃত হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা অব্যাহত রাখা।

দস্তশূল—দাঁতের গোড়া হুলিয়া বেদনা দাঁতে পোকা গাণ্ডিয়া (caric) গর্ত হওয়ায় জন্ম দস্তশূল বেদনা বা অক্লেশ দাঁত (wobson tooth) উঠিয়া পুঙ্কে অসুস্থ বেদনা সাধারণতঃ (Dentalinc) ডেন্টালিন বেদনা। এখানে ১/৪ গার দ্বারা লাগালে তৎক্ষণাৎ বেদনা লাগে। যদি ইহা প্রয়োগেও উপশম না হয়, অথচ বেদনা কপাল ও মস্তক পর্যন্ত বিস্তৃত হইয়া পড়ে তখন ১ গ্রেণ বা ৫ গ্রেণ নানাল্গা সেবনে সন্তোষ উপকার পাওয়া যায়। দস্তশূলগত রোগীর কোন দ্রব্য চিবাইয়া যাওয়া উচিত নহে। কোন ঠাণ্ডা দ্রব্য ব্যবহার বা অতিবিক্রম অসুখাওয়া অবিধায়। সকল দ্রব্যই অসুস্থ কবিলে খাওয়াই উচিত।

দস্তশূলের জন্ম গালের উপর বা চোখালে বেদনা অসুস্থ হইলে সেই বেদনাকে স্থানে এনোডাইন

এনথ্রোকেশন মালিশ করিবা মাত্র বেদনার লাঘব হয়।

কর্ণশূল—কানে ঠাণ্ডা লাগায় বা প্রদাহ হওয়ায় কানে গোড়া হওয়ায় কর্ণশূল বা তরিকটস্থ স্থানে বেদনা হইয়া থাকে। এই বেদনা কখন কখন স্চাবেধনে বা নিন্দ বা কটকটানি পড়ে হয়। বেদনার প্রকৃতি বেদ বা পলটিস দিবে এবং নানাল্গা সেবা কবিলে সেবন মাত্র বেদনা আরোগ্য হইবে। কর্ণশূলে বেদনা হইলে কোন দ্রব্য চিবাইয়া খাইবে না। চিবাষ্টলে মাত্র বেদনা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। কদাচ নাপিওর পাছে কানে হইবে না বা কানে হইবে না। কর্ণশূলের ক্ষত হইলে বা পূর্ব হইলে অটোরালিন (Otorralin) প্রয়োগ করিলে বিলাপ উপকার হয়।

চক্ষুতে বেদনা বা চক্ষু রোগ জন্ম অসুস্থতা বা ঘাড়ে বেদনা—উপাকৃত চক্ষুচিকিৎসা ক্রান্তীয় বা তির্যিক চক্ষু কদাচ কোন প্রকার এক প্রকার দেওয়া উচিত নহে। তবে গোলাপ জল দ্বারা বা বোতলিক লোশন দ্বারা ধুই ত পারা যায়। এটি মাত্র ব্যবহারে কোন ক্ষতি হয় না। মাত্র বেদনা লাগে জন্ম নানাল্গা সেবন কবা উচিত ও উপায়। বেদনার পুনরাব্রমণ বন্ধ কবার জন্ম উপায় চক্ষু চিকিৎসক দ্বারা চক্ষু বোতলিমাণ কবা চিকিৎসা কবান কর্তব্য। কদাচ অবস্থা নহা উচিত নহে। বিশেষতঃ জন্ম অনেক সময় চিরকালের জন্ম চক্ষু হইয়া যায়।

কপালের অক্লেশকদিকের বেদনা বা আধকপালে—নানা কারণে হইয়া থাকে। কখনও কানেও মাত্র লবিয়া বিবেক জন্ম একপ্রকার বেদনা হইতে দেখা যায়। এই সকল বোগে নানাল্গা সেবন মাত্রই বেদনাকে লাঘব হয় ও চাক্সনা ব্রোম ট্রাবলেট প্রত্যহ ৩৪টি হইলে ম্যালেরিয়া বিষ নষ্ট হয় ও বেদনা ক্রমা সমূলে নষ্ট হইয়া থাকে। কপালের অস্থি বা নাসিকা গহবরের আভ্যন্তরীণ আবরণের প্রদাহ হওয়ায় কপালের বেদনা উপস্থিত হইলে ঔষধ ব্যবহার করা আবশ্যিক ও বিচক্ষণ চিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসা কবান উচিত। তবে বেদনা লাগেব জন্ম নানাল্গা ব্যবহার করা যাইতে পারে। এনোডাইন এনথ্রোকেশন মালিশদ্বারাও আধকপালের বেদনাকে উপশম হইয়া থাকে।

বাতের বেদনা—রিউমেটিক জরে যখন

গতি সক্রিয় ফুলিয়া। অসহ্য যন্ত্রণা দেয় বা গের্টে বাতে বাত্রে নিদ্রা হয় না তখন ১ বা ২ ড্রা (৫ বা ১ গ্রেণ) নানালো সেবন করিলে তৎক্ষণাৎ বেদনার উপশম হয় এবং সুনিদ্রাও হয়। এই সঙ্গে **এনোডাইন** **এমলোয়েকেশন** মালিশ করিলে বেদনার আবণ্ড সহ্য উপশম হয়।

সাশেষটিকা লসেন্সগো—কাবে পাডাতে ও উবর পশ্চাদিকে বেদনা হইয়া জন্ত অগ্নেকে চন্দ্রশক্তি বহিত হইয়া পড়েন ও বেদনার জন্ত অনেক কষ্ট পান। এ অবস্থায় নানালো সেবন মাগে এই সকল বেদনার লাঘব হইয়া থাকে। কিন্তু **এনোডাইন** **এমলোয়েকেশন** মাগি করিলেও এই বোগ আরোগ্য হয়।

স্ট্রীলোকদিগের বেদনা—বহু কাল ন বাবক প্রভৃতিব জন্ত অনেক স্ট্রীলোকদিগের শরীরে হইয়া থাকে এবং যান প্রভৃতির পর্ব দাঁত ব্যথা হইয়া থাকে। এস সকল বেদনা এক খটা অন্তর এক বটা কবিতা ২৩ বাব নানালো সেবন উপশম হইয়া যায়।

শূল বেদনা—করেক একাব আছে। ক্র দব্য পরিপাক না পাওয়ায় বা অন্ত্রাণ্যে মন বদ্ধ হওয়ায় বা অপান ও সমান বায়ুর চাচল কান বাবণে ব হওয়ায় পেটে শূল বেদনা হইয়া থাকে। এস বেদনাকে **অন্ত্রশূল** (Intestinal Colic) বলা যায়। এইরূপ বেদনা আবণ্ড হইয়াই অগ্নে নানালো প্রয়োগে যন্ত্রণার সাময়িক উপশম করিয়া পরে বোতাব কাষণ দ্রুত করিবার চেষ্টা করা কর্তব্য।

পিত্ত থলিতে (Gall bladder) ঘনত্ব পিত্ত জমিলে বা পাথর হইল এবং লিভারের পিত্ত নালিতে (Biliary passage) ঘনীভূত পিত্ত থাকিলে অনেক সময় অসহ্য যন্ত্রণা হইতে থাকে। এস বেদনাকে **পিত্তশূল** (Biliary colic) বলা যায়। সমগ্র সময়ে এই বেদনা এতদূর বেগা হয় যে বোগীব হাত পা ঠাণ্ডা হইয়া যায়। এইরূপ যন্ত্রণা লাঘবের জন্ত নানালো অর্ধখণ্টা অন্তর দুই বা তিন মাত্রা সেবন করিলে যন্ত্রণার লাঘব হয়। এই সঙ্গে লিভারের উপর গরম স্বেদ দিবে ও **এনোডাইন** **এমলোয়েকেশন** মালিশ করিবে। এবং বিজ চিকিৎসক দ্বারা লিভারের চিকিৎসা কবাইবে।

মূত্রগ্রন্থি বা মূত্রনালীতে ময়লা বালি বা পাথুরি জমিলে অসহ্য যন্ত্রণা হয়। যন্ত্রণা

একদিকের কোমর হইতে অণ্ডকোষ বা প্রস্রাবের দ্বার পর্যন্ত এদারিত হইয়া থাকে। এ অবস্থায় যদি বোগীব প্রস্রাবের চেষ্টা হয় তবে কয়েক ফোঁটা মাত্র হইয়া থাকে মোস প্রস্রাব হয়। এস বেদনাকে **Renal colic** বলা যায়। ঐ প্রদব্যের অনিয়ম বা অধিক্য বায়ুরেণ্ড হওয়া ও অজীর্ণ বা ইত্যাদি কারণে এই বোগ হয়। নানালো এক বা দুই মাত্রা সেবন করিবে এই বেদনার লাঘব হয়। এস বেদনার লাঘব হইতে কো ও প্রস্রাব পরিষ্কার হয় এসকল চিকিৎসা করানবে। ঐ প্রদব্য থাকিলে অম্লধারী (Colic hum) দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করা য়ে। এতর বদ্ধ করিবে। কেবল পিৎসা বা পিত্ত জমা হইলে ডায়াইবাব দ্রব্য গলা পরিষ্কার পান (Distilled water) ১৫/১ পরিমাণে পান করিবে। একদা গরম জল পান প্রস্রাব দিবে হবে। ১৫/১ পান্য যদি কোন রোগের পিত্ত পুনি থাকে তাহা হইলে এ প্রতিক্রিয়ায় তা পিত্ত বহুত বাতিন হইয়া পাবে। নস্পন মানো ১৫/১ পিত্ত বাতিন হইবে ও তা অজীর্ণ বোগের চিকিৎসা পিত্ত বাতিন হইবে।

অম্ল ও অজীর্ণ বোগ ইত্যাদি চিকিৎসা।

বাঙ্গালার এ ন এরা পরিবার না যোথানে যে না কেত অম্ল ও অজীর্ণ বোগ গিত্তছেন। এক দিকে প্যাটোবিয়া ও অজীর্ণের চিকিৎসা—এই উভয় মনটোই প্যাটোবিয়া আমাদের জাতি। জাবাস যাপন্ন হইয়া উঠিয়াছে। কিন্তু শরীর প্রতিবাহেব চিকিৎসা বো। আরো অম্ল ও অজীর্ণ নাই বিম আরো—এতিবেধক নাই ইহা হস্তে পাবে না।

একমাত্র আবেবের দোষেই আরো উৎপন্ন হয়। সেই দোষ নানা বাবো। উৎপন্ন হয় ও নানা ভাবে ঘটয়া থাকে তাই আগরা মোডামুটি ইহাদেব বর্ণনা করিলাম।

আহারের মাত্রার অধিক্য ইহার প্রধান কারণ। সাধারণের মধ্যে এই ধারণা আছে যে যত খাইতে পারিবে তাহার তত শরীরের উপকার হইবে। কিন্তু তাহা ভুল। আহার মাত্রা মত আবশ্যক মত ও রুচি

মত এবং পুষ্টিৰ বৈয়াক্ত হওয়া উচিত।
আহাৰেৰ চিকিৎসা। আহাৰ বাবেৰ উপৰি বিলা
লক্ষ্য বাৰ বৰ।

কখনও বা আহাৰৰ পৰা জন্ম হোৱা বোগ
উপায়। আহাৰৰ পৰা জন্ম হোৱা বোগ
পিত্তক ৰোগাদি বৰ। আহাৰ দৰ্ভাৰি লক্ষ্যৰ পৰা।
আহাৰেৰ ভাৰ্য্য আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
প্রথা। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
বৰিলাৰ কৰা। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
পৰা। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
হওয়া। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
নিষ্কৰ্ণ হওয়া। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
অহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

কাৰ্য্যবহাৰ আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
বৰিলাৰ কৰা। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
বৰিলাৰ কৰা। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

এ আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
সোভা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

আহাৰেৰ অৰ্ধাৰ্দ্ধ আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
হওয়া আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
সকল কৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
কৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

এ আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
গুলি আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
হওয়া আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

১। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
কৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

২। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
কৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

৩। আহাৰেৰ সৰ্ব্বত্ৰ অধিক জাৰাৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
সকল নিষ্কৰ্ণ হওয়া আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
জন্ম। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
খাইবে না। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
জল পান কৰিব।

৪। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

ঈষৎকাল পান কৰিব। ইহাৰ দ্বাৰা পাকস্থলী
পৰিষ্কাৰ হয়। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
দৰ্ভাৰি হওয়া আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
যাহাৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

৫। অধিক পৰিমাণে আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

৬। আহাৰেৰ সময় চিত্ত আবেগশূন্য কৰিব।
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

৭। আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

৮। অহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা
আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা আহাৰৰ পৰা

কোষ্ঠকাঠিন্য ও মলবদ্ধতাৰ চিকিৎসা।

নানা কাৰণে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া পাৰে। যন্ত্ৰেৰ
ক্ৰিয়াৰ বিকৃতি ইহাৰেৰ মধ্য প্ৰধান কাৰণ। নিয়মিত
কৰা পিত্ত গৰ্ভিত না হওলে অন্ত্ৰমধ্যে মলবদ্ধ থাকায়
হাত পা ও চকুৰ জ্বালা মাথোঁধা কোমৰে বেদনা
আহাৰে অনিচ্ছা মুখে দুৰ্গন্ধ এবং শৰীৰেৰ অবসাদ
প্ৰকাশ পায়।

উপযুক্ত কাৰ্য্যিক পৰিশ্ৰম ও খাদ্যেৰে দোষই এই
কোষ্ঠকাঠিন্যেৰ প্ৰধান কাৰণ। অধিক পুষ্টিকাৰক ও



“সবীৰ্য্যমাদ্যং খলু স্বৰ্গসাধনম্”

১৪শ বর্ষ

ভাদ্র ১৩৩২ সাল

{ ৫। সংখ্যা

স্বাস্থ্য সংস্কার প্রাকৃতিক নির্দেশ

। ভাত্ত ব শ্রীবাম চন্দ বা। ৭৭ ৭ম ৭।।

(১) পুষ্টি বা পরিপোষণ।

আমরা জিনি যে জীবন ধাব। কবিত্তে ত শে
অন্ত পাঁচ প্রকারেব পাচ মা এক বা।—

(১) খেতাব বা শালি জাতীয় খাদ্য—যেমন
ভাত্ত তবকাবী আ। বা আটা ময়দা বা ছা'র ও াকদনী
অথবা কণ মূ।

(২) আমিষ বা মাংস জাতীয় খাদ্যদ্রব্য—যেমন—
মাছ, মৎস ডিম্ব অথবা ডাল বা ডালের তৈয়া ব পাপব
বড়ি বড়া, ধোকা প্রভৃতি অথবা ছানা।

• (৩) স্নেহজাতীয় পদার্থ—যেমন ঘি তেল মা।ন
চর্বি।

(৩) লবণ মসণা ও জল।

(৫) তাহটাবীন নামক একপ্রকারের পদার্থ। ইহা
হুধে টাটকা শাকসব্জীতে টাটকা মাংসে যত মূগেব
ডালে প্রভৃতিতে আছে। [টাটকা কণাটি মরণ
যোগ্য।]

। ১১৮ । ১৪ ১১৭৭ ১১৭৭

(১) মাংস ৫। ১৪ ৥ তত্তে—দেব গঠন
শুষ্টি ও ক্ষয় পরিপূর্ণ। টিয়া াকে। এব

(২) আলি ডাউয় ১১৭ তে ৭। দেহব কার্যশক্তি ও

(৩) স্নেহজাতীয় পদার্থ ১১৭ তে ৭। ২ ৭। ২ ৭। ২ ৭।

টিএদিব ১১৭ তে দুইটি বিশেষ কথা বলিবার
আছে প্র।টি এই যে প্রাপ্ত বয়স লোকদের তুগনার
তাৎদিগেব াবীরিক উতাপ বন্ধা করিবার বিশেষ
প্রয়োজন পাট। াকে —এই জন্ত শিশুদের দেহে
স্বভাবত বে। যে াকে এব এই জন্তই
শিশুপাঠে (৩৭) পাখনেব ভাগ যথেষ্ট থাকা চাই
বাবণ স্নেহজাতীয় খাদ্য হ ১১৭ দেহের উতাপ বন্ধিত
হয়। যেহুধে তাহা যথেষ্ট পরিমাণে নই সে হুধে
অপর উৎকৃষ্ট দুধ হইতে জুঁস (নবনীত) মিশা যা
লইতে হয়। দ্বিতীয়ত শিশুদিগের শারীরিক গুণি ও
বু অত্যন্ত দ্রুত হুধে থাকে এ কাবো। তাৎদিগের

খাতের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে গাংস জাতীয় পদার্থ থাকে। তাই এবং তাহা ছাড়া ছানার আকারে যথেষ্টই থাকে।

আমিষা মাছা—কতকটা প্রকৃতির তাড়নায় ও কতকটা নিজ বুদ্ধি দ্বারা ও। বসার পরে উপবেশ উক্ত নিয়মগুলি আবিষ্কার করিয়া লইয়াছি। এটি দি প্রকৃতির লীলায় দিকে দকপাত করি তবে ঠিক উৎস ক্রম বিধানের পোষক প্রাপ্তি পাসব।

একটা কোকনও ছোলা বাজকে যদি গাট পুতি এবং প্রতিবার ২৪ দিন পরে তাহাৎ উঠানো পরীক্ষা করি তবে কি দেখিবে। তাৎপর্ষ্যে যে ছোলার বীজের জন্ম দানের মাধ্যমে ইহাৎ করা বা অল্প উঠিয়েছে। যদি কোকনও একটন উঠান উত্তাপ লইতে পারি তবে দেখিবে যে ছোলায় ভিত্তবাব কল উদ্যমেব (জন্মেব) সৎ সৎ ছোলায় ভিত্তবাব উত্তাপ বুদ্ধি পাঠয়াচে। এবং সেই সঙ্গে ছোলায় ভিত্তবাব গাংস ক্রমা পাতলা ইয়া ক্রমিত আবদ্ধ করিয়াছে। ছোলায় ভিত্তবাব গাংসটি কি? উহা ঐ অল্পের খাওয়া। উহাতে আরো—খেসাব ও। কণা সামান্য পরিমাণে স্নেহ পদার্থ এবং গাট পরিমাণে আমিষ জাতীয় পদার্থ। অল্পটি লইয়া পরীক্ষা করিলে দেখিতে পাই যে উহাৎ শিকড় নিম্নাভিমুখী এবং পত্র পল্লবের আভাষ মান গাংস উদ্যত হইয়াছে—উভয়েই নানা জাতীয় কোষ দ্বারা সুবক্ষিত। অল্পটি মুখা লোকের দিকে পত্র পল্লবগুলিকে চালিত কবে এবং পৃথিবীর দিকে মূলকে চালিত কবে। উহাৎ প্রথমাবস্থায় সমস্ত খাওয়াই গাংস বীজের হইতে দল হইতে প্রাপ্ত হয়। পরে বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সর্গাকিবল সাহায্যে ও ভ্রমি হইতে খাওয়া সংগঠন কবে।

গাছপালা ছাড়িয়া যদি কোনও একটি ভ্রমি ভাষ্টিয়া দেখি তবে দেখিতে পাইব যে উহাৎ মধ্যে স্নেহবহুল “কুইম ও খাটি আমিষ জাতীয় অণুশালা থাকে। এই উভয় জাতীয় খাওয়া খাইয়াই ভ্রমেব মধ্যে ভ্রমটি বাড়ে।

কল কথা উদ্ভিদই বল পক্ষীদের কথাই বল আব

স্তম্ভপায়ী জীবের কথাই বল—সকল অবস্থাতেই ভ্রম বা গর্ভস্থ শিশুর খাওয়া প্রায় একই উপাদানযুক্ত কথা—

আমিষজাতীয় স্নেহ জাতীয় খেতসাব জাতীয়

স্নালোকের ডা	২২২	৩৮১	৬২
গো ডা	৩৫৫	৩৬২	৪৮৮
দ্বিতীয় ক্রম গাংস	১৫	১৬	—
ছোলায় গাংস	২১৭	৪২	৫২

এখানে বক্তব্য এই যে মানব শিশু বা শীলোকের গাংস এবং বহু প্রাণীর পান কবে কাষেই উপরের শতকরা ত্রাৎ সাবে ছাড়া উপাদানগুলি কম দেখানো মোটের উপরে গাংস ও গো শিশু বহুল পরিমাণে গাংস উপাদান পাঠিয়া থাকে। ভ্রণাবস্থায় স্তম্ভপায়ী প্রাণীর গাংস মাংস গাংসে অর্থাৎ গাংস হইতে গাংস সাহায্যে গ্রহণ করিয়া থাকে।

স্নেহ বীজটি বহিন প্রাকব মধ্যে সুবক্ষিত। অল্পটি গাংস বাহিব হয়—এন তাহাৎ ঠিকডেব প্রান্তে কঠিন ত্বক থাকে। এবং যতদিন না উহা বেশ বড় হয় ততদিন উহাৎ উপব শটি কঠিন ত্বকের দ্বারা আবৃত থাকে। অল্প হইতে যে যে প্রাণী জন্ম গ্রহণ কবে তাহাৎ যতদিন না বো পুষ্ট ও সক্ষম হয় ততদিন অল্পের মধ্যে সুবক্ষিত থাকে। পরে অল্পভেদ করিয়া বাহিব হইলেও কিছুকাল তাহাদের মাতা তাহাদিগকে নীড়ের মধ্যে আটকাইয়া রাখে নরম পোকা মাকড় প্রাণী আনিয়া স্বয়ং শিশুদিগের গাংসান্ত ব ছাড়িয়া দেয় চব্বিবার সময়ে উড়িবার সময়ে ও প্রথম প্রথম আহাৰ্য্য সংগ্রহের সময়ে স্বয়ং কাছে কাছে থাকে। মাছের বেলায় এই মাতৃ-সাহচর্য ও লালন পালন আরো বেশী কঠিন ও দীর্ঘকাল স্থায়ী।

নোট কথা এই দাঁড়াইতেছে—জীবের জীবনের প্রথমাবস্থাতে তাহাৎ পরিপোষণের তাৎ প্রকৃতিই গ্রহণ করিয়া থাকেন। এই জন্ত সর্বত্রই সকল প্রাণীরই (১) ভ্রণাবস্থায় পাঁচ জাতীয় খাতের আয়োজন থাকে এবং (২) ভ্রণ ও শৈশবাবস্থায় প্রত্যেক

প্রাণীরই মাতৃ মেহের ভিত্তর দিয়া অথবা অপর কোশল দ্বারা রক্ষণ-বেক্ষণের সীতিমত বন্দোবস্ত আছে।

(২) ভোজন ও পরিপাক ক্রিয়া।

খাদ্যের উদ্দেশ্য প্রধানত চাবিটি যথা—শারীরিক পুষ্টি কর্তৃক পরিপূরণ কার্য্য কবিবার ক্ষমতাব সঞ্চা-বৈদিক উত্তাপ বক্ষা। এই হিসাবে খাদ্যের উদ্দেশ্য বিচার কবিলে আমবা প্রাণী ও উদ্ভিদ জগতে একই ব্যাপার দেখিতে পাই।

উদ্ভিজেবা মূল দ্বা। ২ম হইতে বস সংগত করিয়া তাহা কাণ্ড ও শাখাব মধ্যে চালিত কবে কাণ্ড ও শাখাগুলি আবশ্যকীয় পদার্থ ৭ বস স্তে স গহ করিয়া বাখে। পত্রগুলি বায়ু হইতে অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইড নামক বা ৭য় আবশ্য কবিয়া আপনাব প্রয়োজন মত কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্প সংগ্রহ কবিয়া বাখে। ১ কার্বন ডা অক্সাইড বাষ্পই খেতসার গঠনে নিাত্ত য়। যেতসাব গাছের শাখা (পিপ) ও প্রত্যেক উদ্ভিদকোষের মনো ৥কে। এল রস স গ্রহ করে কা ও ৩ ৥ ৥ বস সঞ্চা-বিত্ত কবে পত্র বায়ু হইতে গ্রহীত কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্পক সূর্যালোকের সাহায্য বে সাবে পরিবর্তিত কবে। এ খেতসাবই জীবজন্তুর ভোজ্য। সূর্যালোক খে সাব প্রস্তুত কার্য্যে প্রধান সা য়ক বিধায় গাছপাশা গাছের সূর্য্যাস্তিমুখী হয়।

উদ্ভিদ জগৎ ছাডিয়া প্রাণী জগতে আদিলে আমবা দেখিতে পাই—কতকগুলি প্রাণী উদ্ভিদভোজী অপব কতকগুলি মা সালী। উদ্ভিদভোজী অধিকাং। প্রাণী অপব প্রাণীব খাদ্য—যেমন মাছ ছাগল মেঘ গো মহিষ শূকব হরিণ। মাংসভোজী প্রাণীবা অধিকাংশ অপব উদ্ভিদভোজী প্রাণীব ভোজ্য—যেমন বাঘ সিংহ ইত্যাদি। বাহার্য্য উদ্ভিদভোজী—উক্ত উদ্ভিদ খাদ্য সংগ্রহের জন্ত তাহাদেব দেহেব মধ্যে কত প্রকার ব্যবস্থা আছে। কাহারো গ্রীবা দীঘ কাহারো সম্মুখে এক পাটি দাঁত নাই কাহারো জিহবা অতীব দীর্ঘ

কেহ লাফাইয়া বা উড়িয়া বৃক্ষ হইতে বৃক্ষান্তরে বাইতে পারে কাহারো চক্ষু আছে কাহারো গলদেশে খাদ্য স গহ করিয়া রাখিবার জন্ত কাহারো খাদ্য নরম কবিবার জন্ত পলি ৥কে কোন কোনও জানোয়ারের পাকস্থলী চাবিটি বাক্ষ বিভক্ত ইত্যাদি।

মানুষের বেষ্মায়—হৃৎপদাদি আছে খাদ্য সংগ্রহের জন্ত ৭৭ পরিপাক কাণ্ডের জন্ত আছে নানা জাতীয় বস।

উদ্ভিদবা মূল ও বায়বীয় খাদ্য ৭য় বলিয়া উভয়বিধেব দৃষ্ট বা পাকস্থলী প্রয়োজন হয় না; কিন্তু সিংহ বসকে খাবস। কবিয়া উক্ত বসকে সমস্ত দেহে পানব্যাপ্ত কবিবার জন্ত যে কোশলের প্রয়োজন তাহা উভাদেব দেহে আছে। ৭৭৭ পত্র ৥৭৭ই সবুজবর্ণ হয় ৭ সবুজবর্ণটি ক্লোরোফিল নামক এক প্রকাবের রং। পত্রা ৭কাবে ফল। উক্ত বোবোফিল সয়া বিবর্ণের সাহায্য কার্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্পকে ৭৭৭সাবে পরিবর্তিত কবিত পারে। এই জন্ত গাছের ৭৭ দিনে সয়া কিবণ পাত হয় সেই দিকে ৭৭৭ বাডে ৭৭৭ সেই দিকেই সবুজ পত্র ৭৭৭৭। ৭৭৭ ৭৭৭ ও মানুষ বঠিন খাদ্য খায় বলিয়া উক্ত খাদ্য আহবাব ৭৭৭ উভাদেব দেহে নানা জা ৭য় কে ৭৭৭ ৭৭৭ আছে ৭৭৭ ৭৭৭ কঠিন বলিয়া ৭৭৭ ৭৭৭কে ক্ষুদা ৭৭৭ পরিণ কবিবার জন্ত নব। কাবাব ৭৭৭ ৭৭৭ বস কবিবার জন্ত নানা প্রকাবের বদোব ৭৭৭ ৭৭৭ বসমান আছে। কাবেই বো বৃক্ষা গেল ৭৭৭ উদ্ভিদ হডক আব ইতর প্রাণীই হডক জার মানুষ হডক—সকলেব পক্ষেই খাদ্য গ্রহণ ও পরিপাক কবিবার মূল নিয়ম এক কিন্তু জীবভেদে উক্ত প্রক্রিয়া ৭৭৭ ৭৭৭ বিভিন্নতা বর্তমান আছে।

(৩) বস্ত্র সঞ্চালন।

বস্ত্র চলচলেব উদ্দেশ্য—খাদ্যের পরিপাকক রসকে দেহের প্রত্যেক স্থানে লইয়া যাওয়া ৭৭৭ দেহের দূরা ভিত্তব স্থান হইতে তত্তৎ স্থানেব মল সংগ্রহ করিয়া

পল্লী সংগঠনের জায় একরূপ একটা গুরুতব ব্যাপাবে হস্তক্ষেপ করিতে হইলে স্বদেশেব এবং বিদেশেব নানা অবস্থার খবর লইতে ও বাখিতে হয়। পূর্বে আমাদের দেশের স্বাস্থ্যেব অবস্থা যেনই থাক এখন যে সে অবস্থা তাই হীন তাহাতে সন্দেহেব লেশমাত্র নাই। বিস্তৃত প্রভীচ্য ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যেব অবস্থা আমাদের মত দুর্দাগ্রস্ত নহে। স্বাস্থ্য—বিদ্যা—গ্রাম্য স্বাস্থ্য বক্ষাব সেখানে সুব্যবস্থা কিরূপ আমবা আমাদের পাঠক পাঠিকাগণকে তাহাব কিস্কি আভাস দিব।

আমেরিকাব মফ স্বর্বেব গামগুণিতে স্বাস্থ্যেব সুব্যবস্থা করিধাব জন্ত বেমনলোগী স্বাস্থ্য বক্ষাবাবীগণ স্থায়ীভাবে নিযুক্ত থাকেব না বা অপব কোন কাজ কবেন না। গৃহস্থ লোকেব নিয়মিত নৈমিত্তিক ও দৈনন্দিন আবিস্কার্য কার্যগুলির মধ্যে স্বাস্থ্য সক্রান্ত বিষয়গুলিও অন্ততম এব অবিস্কার্য অংশ।

এই গ্রাম্য স্বাস্থ্য বক্ষাব কার্যক্ষেত্র প্রাচীন ব সবই বুদ্ধি পাইতেছে। প্রতি ব সব নতুনভাবে কার্যপ্রণালী নিদ্ধারিত ইয়া থাকে। স্বাস্থ্য বিভাগ এই সকল কার্য পবিচালন কবিয়া থাকেব। গ্রাম্য চিকিৎসাকবা গ্রাম্য স্বাস্থ্যতথ্যসনেব কর্তৃপক্ষগণ এব জনসাধাবণ সর্বদা এই বিভাগেব কাছে পবামর্শ প্রিজ্ঞাসা কবিয়া কাজ কবিয়া থাকেব।

ভিন্ন ভিন্ন জেলায় স্বাস্থ্য সক্রান্ত কার্যেব প্রাণী বিভিন্ন রকমেব হওয়াই সম্ভব। এবও কতকগুলি বিষয়ে সকল জেলাব অবস্থাটি প্রায় সমান। গ্রাম্য স্বাস্থ্যরক্ষা কার্য সন্ধিক্ষে কতকগুলি সাধারণ অবস্থার উল্লেখ করিলে সকলে বিষয়টি বেশ বুঝিতে পাবিবেন বলিয়া বোধ হয়। আমবা সেইজন্ত যথাসম্ভব সাধাবণ ভাবে বিষয়টি বিবৃত করিধাব চেষ্টা কবিতেছি।

কোন জেলায় স্বাস্থ্যোন্নতিকব কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে হইলে একটি স্বতন্ত্র স্থায়ী স্বাস্থ্য বিভাগ স্থাপন কবিতে হয়। একরূপ বিভাগ স্থাপন করিতে হইলে প্রথমেই কিছু অর্থ ব্যয় করা আবশ্যক হইয়া পড়ে। কর্তৃপক্ষকে অতি বিবেচনাপূর্বক এই ব্যয়ভাব গ্রহণ

করিতে হয়। কাবণ যদি জনসাধাবণ এই অর্থ ব্যয় অনাবশ্যক কিসা অপব্যয় বলিয়া মনে করে তাহা হইলে মুক্তি। সুতরা সাধারণেব মনেব ভাব বুঝিয়া অর্থাৎ স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপন কলে অর্থ ব্যয় কবিলে জনসাধাবণ বিবক্ত হহবে না বলিলে তবে তাহারা অর্থ ব্যয় করবে। কিন্তু কর্তৃপক্ষ এ বিষয়ে সাধারণেব মনেব ভাব কেমন কবিয়া বুঝবেন? তাহাব উপায়টিও ব্যাখ্যা এব সে উপায়টি হচ্ছে—লোক মত গঠন করা। অর্থাৎ প্রায়েব এক সাধাবণেব স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপনের উপকাবিভা এ বিষয়ে অর্থব্যয়েব সাবিতা শিক্ষা দিবার ব্যস্থা করেন। অর্থ এ বিষয়ে সাধাবণেব মন স্বত ই পূর্ণ হইতে আরোও প্রসঙ্গ থাকে। গামেব ও গামবাগদেব স্বাস্থ্যেব ও স্বাস্থ্যোন্নতিকব চেষ্টার কাণ্ডালি বেই বা প্রমাণ না। কর্তৃপক্ষ বেবল সেই প্রসঙ্গ ভাবটিকে জাগিয়া দেন লোকদিগকে বিবেচনা আয়োচনা কবিতে এব সিদ্ধান্ত করিতে সুব করাইয়া দেয়। লোকসিদ্ধান্ত আবশ্য কবিধাব সময়ে জেলাব কর্তৃপক্ষ স্থানীয় চিকিৎসকগণেব সঙ্গে পবামর্শ করেন। তাহাদেব সাহায্য প্রার্থনা কবে। অনাবাপর উপায়ও অবলম্বিত হইয়া থাকে। তা ছাড়া জেলাব প্রধান প্রধান লোকদেব সাহায্য স্বাস্থ্য কাণ্ডি গঠন করা হয়। এই কাণ্ডিও নানা প্রকাবে লোকশিক্ষাব ভাব গ্রহণ কবে। যাহা অবিদ্যা লোক স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপনের উপকাবিভা বুঝিতে পাবে তখন স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপন কলে সাধাবণ অর্থব্যয় কবিতে গেলে লোকে যে আপত্তি করিবে না তা অনেকটা কবিয়া লওয়া বাইতে পাবে।

জনসাধাবণ যখন কোন স্থানে স্বাস্থ্যবিভাগ স্থাপনের প্রয়োজন উপলব্ধি কবেন তখন আন্দোলন উপস্থিত করিধাব সঙ্গে সঙ্গে কর্তৃপক্ষকে ডাক্তার আবশ্যকতা জানানো হয়। ইহাব ফলে সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে অনেক সাহায্য পাওয়া যায়। জেলাব কর্তৃবা অনেক সময় নিজেরাই স্বাস্থ্য বিভাগেব প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়া স্বত প্ররত্ত হইয়া অর্থসাহায্য করিতে পারেন। একরূপ

স্থলে সাধারণতঃ সর্গতঃ তি ও সর্গতঃ লাভেব জ্ঞ
স্বাস্থ্যবিভাগের উপকারিতা। কাগ্যবিধি ন্যায়সম্মত
বুঝাশ্রী দেওয়া উচিত। তাহা হইলে তাহা সর্গতঃ
সম্মতঃ কোন সম্মতঃ থাকে ন।

সকল জেলায় সর্গতঃ তাহা কাজ করিবার সুবিধা
হয় না। স্বাস্থ্য সর্গতঃ বুঝা কাগ্যপ্রাপ্তি দ্বিধা
করা কওয়া। কোন সর্গতঃ কোথাও সর্গতঃ
রোগেব আক্রান্ত হইলে সর্গতঃ স্বাস্থ্যবিধি
উপকারিতা সাধনাতঃ সর্গতঃ দ্বিধা
এবং এই উপকারিতা তাহা তাহা
সর্গতঃ পাবে।

স্বাস্থ্য-সমাচার প্রণালী

কোন জেলায় সর্গতঃ তাহা বড় বড় লোক সর্গতঃ
এবং কম সর্গতঃ গাম ও নগরেব জ্ঞ সর্গতঃ
ভাবে স্বাস্থ্যবিভাগে স্থাপিত হইলে খবর কম হা
কার্যেবও সুবিধা হয়। এই সর্গতঃ নিগেব জ্ঞ
একজ্ঞ হোতঃ স্থাপিত তা স্বাস্থ্য কচারিতঃ
অবস্থা স্থল বিশেষে তাহা ব্যক্তি কম হওয়াও অসম্ভব নহে।
স্বাস্থ্য কমচারিতা স্বাস্থ্য সর্গতঃ সর্গতঃ
ও স্থানীয় আশ্রিতঃ তাহা বিবিধ পবিচারিতঃ
করিবেন। কোনকমে স্থাপিত তাহা সর্গতঃ
লক্ষ্য বাহিবে।

স্বাস্থ্য কমচারিতা নিম্নোক্তঃ তাহা স্থানীয় কমচারিতা
হাতে থাকা উচিত। তাহা গোপ্য লোক তাহা
নির্ধারিতঃ সর্গতঃ সর্গতঃ লক্ষ্য বাহিবে এবং
প্রয়োজন হইলে সর্গতঃ করিবে। তাহা সর্গতঃ
হস্তক্ষেপে কবার সুবিধা হইবে না। সর্গতঃ সর্গতঃ
বিবেচনায় অমোহ্য লোক সর্গতঃ হইলে সর্গতঃ কোন
অর্থ সাহায্য করিবে না এবং পূর্ক হইতে অর্থ সাহায্যেব
বন্দোবস্ত থাকিলে তাহা বর্জ্য করিবা দিবেন। তবে
বাজনীয় দশাদশিবি সর্গতঃ কেহ হইবেন না।
গোপ্য লোক নির্ধারিতঃ হইতে দেহিলে সর্গতঃ
কোনকমে হস্তক্ষেপও করিবে না। মোট কথা

এবং এরূপ প্রয়োজন না ঘটিলে সর্গতঃ স্থানীয় ব্যাপারে
হস্তক্ষেপ করিবে না। নির্ধারিতঃ ব্যক্তি স্থানীয়
চিহ্নিতঃ সর্গতঃ সর্গতঃ হইলে সর্গতঃ
এবিধা সর্গতঃ কোন গোপ্যযোগ ঘটবার আশঙ্কা
থাকে না। নচেৎ প্রতি পদে বাধা বিধি ঘটাই
হইতঃ স্বাস্থ্য কমচারিতা তাহা কার্য সর্গতঃ
সর্গতঃ করি ছেন কি না। তাহা সর্গতঃ জেলায়
বর্জ্য সর্গতঃ দিতে বাধ্য থাকিবে। তাহা
বর্জ্য চিহ্নিতঃ ব্যাপার (private practice)
সর্গতঃ সর্গতঃ দেওয়া সর্গতঃ—তিনি কেবল
এবং তাহা পদোচিতঃ সর্গতঃ করিবা হইবেন।
সর্গতঃ স্বাস্থ্য সর্গতঃ সর্গতঃ। ব্যক্তিই এই
পদে সর্গতঃ।

এবং তাহা স্বাস্থ্য বিভাগে এখন এক ন স্বাস্থ্য
বর্জ্য থাকিবে। স্থাপিতঃ স্বাস্থ্যবিভাগ সর্গতঃ
ব্যক্তি পদোচিতঃ কার্য করিতে পারিবে।
এবং স্বাস্থ্য কমচারিতা গোপ্য প্রাপ্তি
বিধিবে। তাহা বিধি প্রকারেব কার্য প্রাপ্তি
নিধি। করিবা দিবেন তাহা সর্গতঃ
গোপ্য স্বাস্থ্যবিভাগেব কার্য নির্ধারিতঃ হইবে। তাহা
এই হস্তক্ষেপে। তাহা সর্গতঃ প্রয়োজন
তদনুসারে ব্যবস্থাও হইতে পারিবে। দবকার হইলে
সর্গতঃ অজ্ঞ ব্যক্তিবা বিধি বিধি ব্যাপারে নিজ
নি অজ্ঞতাযঃ স্বরূপ নিম্নোক্তঃ পদোচিতঃ
একতঃ করিবে।

একতঃ তাহা গোপ্য জেলায় সর্গতঃ স্বাস্থ্য বিভাগ
স্থাপিতঃ ব্যাপার। যুক্তরাষ্ট্রেব গবর্নমেন্ট
গোপ্য লোকে উৎসাহ দানেব জ্ঞ প্রত্যেক প্রদেশকে
কিছু কিছু অর্থ সাহায্য করিবার ও প্রয়োজনীয় লোক
সর্গতঃ ব্যবস্থা করিবা রাখিবাছে। তাহা প্রধান
ব্যাপার ডেলার অধিবাসী দ্বিধা হস্তক্ষেপ করিবা দিতে
হয়। ডেলার আয়তন ভেদে ব্যয়ও তাহা হয়।
এবং জেলাবাসীদের আগ্রহেব উপর স্থানীয় স্বাস্থ্য
বিভাগেব অস্তিত্ব প্রধানতঃ নির্ভর করে।

একজন বাবোমেসে অর্থাৎ (full time ইনি আর অন্য কোন কাজ কিম্বা অসব সময়ে স্বতন্ত্রভাবে চিকিৎসা ব্যবসায় করিতে পারিবেন না) চিকিৎসক স্বাস্থ্য কন্সচারী একজন সেবিকা (nurse) ও ৭ জন পবিতর্ক কন্সচারী হইলে ছোট ছোট জেলাগুলির কাণ্ড এক রকম চলিয়া যাইতে পারে। জেলার আয়তন বড় হইলে সেবিকা ও পবিতর্কের সংখ্যা বৃদ্ধি করিতে হয়। আর স্বাস্থ্য সমাজ কাজ চালাইবার জন্য যেখানে ভূমি প্রভৃতি আবও দুই একজন কবিয়া শোক আবও বড় হইতে পারে। ইহাদের মণ ব্যয় চাই যদিও তাহার কার্য্য পবিচালনের ব্যয় এটিও আছে। স্থান বিশেষে অর্থাৎ যেখানে কোন কেটা বিবেচ্য পৌড়ার বেশী প্রাচুর্য্য সেখানে সেই পৌড়ার সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকও বাসিতে হয়। এইরূপে কোন জেলার দত্ত চিকিৎসক কোথাও স্যাটিটোরী এম্বুলেন্স কোথাও জীবগুণ ও স্ববিন্দ প্রভৃতি বিবেচ্য আওরিক্ত কন্সচারীব প্রয়োজন হয়।

শুরুবাবের ২ টি প্রদেপে এই সকল বাণ্যেব ৬৪
মণ্ডে অা সক্ষি ৩ স গৃহা ৩ হইয়াছে। ১৯টি বাজোব
৭৬টি জেলাষ সক্ষ বায় ৩০ সাধারণ স্বাস্থ্য বি ণ প্রদা
কবিতেছেন। আব রাণী স্বাস্থ্য বোড ২৩টি প্রদেপে
১ ৫টি জেলাকে অর্থ সাহায্য করিতেছেন।

স্বাস্থ্য বিভাগের কাজ কি কি ?

জেলার স্বাস্থ্যবিভাগেব প্রধান ও প্রাম বাড—
লোকশিক্ষা। যে সকল রোগ এক ব্যক্তিব বীর
হইতে অপব এক ব্যক্তিব শবীর বা এক স্থান হতে
অপর স্থানে সংক্রামিত হয় তাহা বিরূপে হয় এব
সাধাবণের স্বাস্থ্যোন্নতিরই বা উপায় কি, এই সক
বিষয়ে লোককে শিক্ষা দান।

এই শিক্ষা দিবার কয়েকটি উপায় আছে।

(১) বন্ধতা। সুযোগ থাকিলে চির ম্যাজিক লঠন নক্সা মানচিত্র আদর্শচিত্র বা মূর্তি এবং চলচ্চিত্র প্রভৃতির সাহায্যে বন্ধ তাগুনি পরিকাররূপে বুঝাইয়া দেওয়া।

(২) পশ্চিকা । সাধারণ স্বাস্থ্য বিভাগ সবকাবী
স্বাস্থ্যবিভাগ ও অন্যান্য ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সশীল মিসর
সম্বন্ধে প্রতিষ্ঠা বচিভ মদ্রিভ ও নিগ্রবিভ কল্পবে ।

(୧) ଲୋକ ମାନିତେବ ମାନିବା ଏବାଦମ
ଆମେ ଯେବେ ଗୋଟିଏ ।

[illegible]

(୧) ନ ଦେ ଦେ ଓ ଗାମି । ଆସନ ଚିତ୍ର
 ଲୋକଦେ , ି ି ଗଦ ଉପ ଉପାଗ ି ି ଗଦାମଦ ।

॥ न र । न ।

স্বা বিগিন ১৩১১ স. কাণ্ড বো।
 বিবো ১১১১ ব। ১১১১ ১১১১ ১১১১
 বেগব ১১১১ ১১১১ ১১১১ ১১১১
 ১১১১ ১১১১ ১১১১ ১১১১
 ১১১১ ১১১১ ১১১১ ১১১১
 ১১১১ ১১১১ ১১১১ ১১১১
 ১১১১ ১১১১ ১১১১ ১১১১

জানা যোগ্য। অসংখ্য বা বিবরণে ভিত্তবে
 তি রে বাগ হুং হুং বী।। অংক ৫ মিলে। তাহাব
 সম্বন্ধে। অসংখ্য কবিতা-হই ব। চক্ৰবর্তী ব্যবসায়ী
 বেলর কর্তৃপক্ষ ও বাণীব বড়াব ক'ছ তে-ই সকল
 সবাদ না।। অংশে। পারিতো। স্বাভাব্য বিভাগের
 যোগ্যতা অত্রার বাগেব বিবণ সংগত কার্য সম্পন্ন
 হইতে পারে বা অসংখ্য বিবরণ ম'ব সংগৃহীত হইত
 পারে।

(২) আইনানুসারে বোতীকে স্তনন করিবাব

ব্যবস্থা বা কোয়ারেন্টাইন ব্যবস্থা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগই করিয়া থাকেন।

(৩) বোগ নিবারণের উপায় নির্দ্ধারণ জন্ত রোগোৎপত্তির মূল সূত্রানুসন্ধান। সম্ভব হইলে হয়। অফিসারের স্বয়ং বসন্ত ডায়েবিয়া স্বারলেচ ফিভার টাইফয়েড ফিভার পোলিওমাইয়েলিটিজ ও সেরি বোম্পাইনাল মেনিঞ্জিটিজ বোগাক্রান্ত সর্বপ্রথম রোগীকে দেখিতে গিয়া তাহা মূল সূত্রানুসন্ধানের চেষ্টা করা কর্তব্য।

(৪) রোগ যাহাতে বিড়িত হইতে না পারে সেজন্ত সেবিকা বা বাড়ীবাড়ী দ্বিগুণ গৃহস্থকে বোঝাইয়া নিবারণ সম্বন্ধে উদ্বুদ্ধ দিয়া দেওয়া হইবে।

(৫) সংক্রামক বাতাব ও পান ও অগ্নি ইতিহাস অফিসের বেকডপ্তার হইয়া থাকিলে এবং বোগাক্রান্ত স্থানের মাটি ও অগ্নি বক্ষিত হইবে।

(৬) সংক্রামক বোগ নির্ণয়ে মতভেদ ঘটিলে গিনি বোগীর চিকিৎসা করিতেছেন তাহা সঙ্গত বাস্তব করিতে হইবে।

(৭) বসন্ত টাইফয়েড ও ডিফথেরিয়া রোগ নিবারণের উদ্দেশ্যে শিক্ষাদান ও দৃষ্টান্ত প্রদর্শনের জন্ত বিনামূল্যে রোগ নিবারণের পরীক্ষামূলক ব্যবস্থা করিতে হইবে।

(৮) সরকারী স্বাস্থ্য বিভাগ হইতে এখন বিনামূল্যে প্রাপ্ত বিষয়ক নমুনা বিতরণিত হয় তখন তাহা জেলা স্বাস্থ্য বিভাগের হা দিয়া বিতরণিত হইতে পারে। সে ক্ষেত্রে ঐ দ্রব্যগুলি ভাল অবস্থা ও যথেষ্ট পরিমাণে অর্থাৎ জেলার প্রয়োজনানুসারে পরিমাণে সঞ্চিত রাখিবার ভাব জেলা স্বাস্থ্য কমিটিবিশেষ লইতে হইবে।

পরীক্ষা গার ব Laboratory

সংক্রামক রোগের লক্ষণ নির্ণয় এবং জল ও দুগ্ধের সংক্রামকতা নিবারণের উদ্দেশ্যে সরকারী বা জেলা স্বাস্থ্য স্থানীয় ল্যাবরেটরী থাকা চাই। সরকারী

ল্যাবরেটরী দূরে অবস্থিত হইলে জেলার নিজস্ব ল্যাবরেটরী না থাকিলে কাজের বিলম্ব অসুবিধা ঘটতে পারে।

যৌন বোগ নিবারণ

১। লোকশিক্ষার সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয়তা যদি কোথাও থাকে তবে তাহা এইখানে। ইহা সামাজিক ব্যাধি। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বক্ষা করা যেমন দরকার সমাজকেও সৈক্য এই কুসংস্কৃত ব্যাধি হইতে রক্ষা করা দরকার। সুতরাং এই সামাজিক স্বাস্থ্য বক্ষার জ্ঞান লোকশিক্ষার বিশেষ বকম ব্যবস্থা করা গাম্য স্বাস্থ্য সমিতির সর্বাপেক্ষা প্রধানতম কর্তব্য। এবং তাহাই কবো হইয়া থাকে। উপদেশ বক্তা দৃষ্টান্ত প্রভৃতি সকল উপায়েই সহ্য করা হয়।

২। যৌন বোগাক্রান্ত (অর্থাৎ গণোরিয়া গ্লীট সিলিলিস প্রভৃতি বোগ ছাড়া) ব্যক্তি বা অর্থাভাবে চিকিৎসা কবাইতে না পারিলে সাংজীব কল্যাণার্থ গ্রাম্য স্বাস্থ্য সমিতি স্বয়ং চিকিৎসাব্যবস্থা করিবেন কিম্বা তাহার যাহাতে চিকিৎসাব্যবস্থা না কোন বকম ব্যবস্থা হয় সে দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিবেন। দরিদ্র লোকদের যৌন বোগের বিনামূল্যে চিকিৎসাব্যবস্থা জেলা চিকিৎসক থাকিলে প্রয়োজন হইলে বিনামূল্যে ঔষধ ব্যবহার করিতে হইবে।

৪। যৌন বোগ সংক্রান্ত আইন চালাইবার মূল ভার প্রাপ্ত কমিটিবিশেষের সহিত গ্রাম্য স্বাস্থ্য সমিতি সহযোগিতা করিবেন এবং এ বিষয়ে লোকমত গঠনের চেষ্টা করিবেন। তাহাতে আইনের কার্য পরিচালনের সুবিধা হইবে।

যক্ষ্মাবোগ

১। যক্ষ্মাবোগের বিস্তৃতি নিবারণের জন্ত লোকশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কম নয়। এই শিক্ষার প্রধান সময় বাল্য কাল হইতে এবং প্রধান স্থান পাঠশালা। বিদ্যালয়ে সাধারণ শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে বিশেষ ভাবে

ক্লাশ খুলিয়া, চলচ্চিত্র লঠন চিত্র ও পুস্তিকাব সাহায্যে এই শিক্ষা দেওয়া হয়। সঙ্গে সঙ্গে অবশ্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য শিক্ষাদানের ব্যবস্থাও থাকে।

২। জেলার ভিতর যত যক্ষ্মা বোগী আছে গ্রাম্য স্বাস্থ্য বিভাগ তাহাদেব বোগ বিবরণ সংগ্রহ করিয়া রাখেন।

৩। কাহারও যক্ষ্মা হইয়াছে বলিয়া সন্দেহ হইলে তাহার পরীক্ষার জন্য স্থানীয় চিকিৎসকগণের সহ যোগিতার বোগ পরীক্ষাগার স্থাপন করা হয়।

৪। যে সকল বাড়ীতে যক্ষ্মা রোগী আছে সেবিকারা মধ্য মধ্যে ই সকল বাড়ীতে গিয়া রোগেব প্রশংসা সম্বন্ধে এমন ভাবে উপদেশ দেন তাহাতে তাহাবা শুভাকাষী চিকিৎসকগণকে প্রোচিত পরিমাণে সাহায্য করিতে পাবেন। যক্ষ্মা বোগীবা যাহাতে যক্ষ্মা নিবারণের বিশেষ চিকিৎসা পদ্ধতিব স্বাস্থ্যকর আবেষ্টনের সাহায্য পায় তাহান্ন ব্যবস্থা করিতে পারিলেই ভাল হয়। তবে স্যানিটোরিয়াম চিকিৎসা সুযোগ লাভ করা অনন্তব হইলে যাহে উৎকৃষ্ট কণ সেবাও তাহার ব্যবস্থা করা দরকার।

৫। স্ত্রীশেব ছাত্রদেব যথো এই বোগেব সন্ধান হইয়াছে কি না তাহা নির্ণয়েব জন্য মধ্যে মধ্যে ছাত্রদের দেহ পরীক্ষা করা হইবে। তাহা ছাড়া সাধারণভাবে তাহাদেব স্বাস্থ্যোন্নতি সাধমেব ব্যবস্থা করিয়া যাহাতে তাহাবা যক্ষ্মাবোগে আক্রান্ত না হইতে পাবে তাহার চেষ্টা করা হইবে।

বিশেষ বিশেষ বোগেব সম্বন্ধে বিশেষ ব্যবস্থা

ম্যালেরিয়া বক্রকীট ট্রাকোমা প্রভৃতি বোগ সম্বন্ধে জেলা বিশেষে বিশেষ ব্যবস্থা করা দরকার হয়। এ সকল ক্ষেত্রে সাধারণ ব্যবস্থার সঙ্গে সঙ্গে বিশেষ বিশেষ ব্যবস্থা কবিয়া রাখা আবশ্যক। সময় সময় এমন অবস্থা ঘটে যে স্থানীয় স্বাস্থ্য সমিতিবে কিছু কাল ধরিয়া এই প্রেণীর কোন একটা রোগেব সঙ্গে সংগ্রাম করিবার জন্য সর্বপ্রথমে নিযুক্ত থাকিতে হয়।

ম্যালেরিয়া।—ম্যালেরিয়া নিবারণ কার্যে হস্তক্ষেপ কবিবার পক্ষে এ কাজগুলি কবিয়া রাখিতে হইবে যথা—

১। বোগেব প্রাচুর্যব সম্বন্ধে সকল সংবাদ সংগ্রহ। বিশেষ কবিয়া ম্যালেরিয়াবাহী মশকেব সন্ধান লইতে হয়। সগ জেলাব খবর ত বাহিতে হইবে তৎসহ গ্রাম নগর প্রভৃতি সম্বন্ধেও বিশেষভাবে সংবাদ লইতে হইবে। মশবদের পরিদান কবিয়া রোগীদের রক্ত ও পাতা পরীক্ষা করিয়া তাহাদের রোগী হইলে তাহাব আক্রান্ত হইবার ইচ্ছাস এব চিকিৎসকগণের নিকট হইতে সঙ্গীত বিবরণ হইতে এই জ্ঞান অর্জন করিতে হইবে।

২। গামে নগরে নগবে ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য স্থানীয় চিকিৎসা ও কাগোয়োগী কণ পদ্ধতি নিদ্ধারণ কবিতে হইবে।

৩। এই বোগেব প্রকৃতি ও এতাব সম্বন্ধে যতদূর সম্ভব সাধারণকে শিক্ষা দিতে হইবে এবং ইহা নিবারণের জন্য যে সকল ব্যবস্থা করা আবশ্যক তাহাও সাধারণকে জ্ঞাত করা হইবে।

ম্যালেরিয়া নিবারণের সময় বিশেষ। কিন্তু তাহা সহজে তাহাদেব যথো কতকগুলি সামগ্র্য আছে। সম্বন্ধে কথেকটি এ —

১। সল নিকটোব ব্যবস্থা কবিয়া মাক ডিগ নষ্ট কবিয়া কিন্ম মৎস্যেব চাষ কবিয়া মশক বধ। ধ্বংস।

২। ম্যালেরিয়া বোগকে আগ্রত বাধিয়া এব কুইনাইন সেবন কবাইয়া মশকেরা যাহাতে তাহার দেহ হইতে বোগ বাজাণ সগর কবিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা। এই উপায়ে ম্যালেরিয়াব সক্রামকতা নিবারণ করা য়।

৩। কুইনাইন সাহায্যে রোগীবে উত্তমরূপে নিরাময় কবিয়া।

বক্রকীট।—রোগীর মল পরীক্ষা কবিয়া এই রোগের প্রাচুর্যব সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করিতে হয় এবং লোক শিক্ষার ব্যবস্থা করিতে হয়। তাহা হইলেই এই রোগ

প্রকৃতির স্বাস্থ্য সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। জন্ম
রেজিষ্ট্রার স্বকল বুঝাইয়া দিতে চাইবে। মন্বন্তরে
স্থানে স্থান কতকগুলি গ্রামের শিশুগুলিকে মধ্যে
মধ্যে সমবেত করিয়া স্থানীয় চিকিৎসকগণের সহায়তায়
শিশুদিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিতে হইবে। শিশুদিগের
দৈনন্দিক অবস্থার বা আচরণের আকিঞ্চন্য তাহা
সংশোধন করিতে উপদেশ দিতে হইবে। শিশু স্বাস্থ্য
সম্বন্ধে সাধারণভাবে লোকজনের ব্যবস্থাও পরিচালিত
হইবে।

২। স্বাস্থ্য স্বাস্থ্য।—শিশুবাচক যাত্রার আশ্রয়
করিলে সেখানে তাহাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সুবিধা।
পল্লী বিজ্ঞানালয় প্রত্যেক ছাত্রের দৈনন্দিক পরীক্ষা করিতে
হইবে। কেবলমাত্র সকল ছাত্রের পিতামাতা বা অভিভাবক
একপক্ষে স্বাস্থ্য পরীক্ষা পছন্দ করেন। তাহাদিগকে অবশ্য
বাদ দিতে হইবে। পরীক্ষায় তাহা সকল দৃষ্ট বা পড়িলে
বালকের পিতামাতা ও তাহা কৰ্ত্তৃপক্ষকে তাহা জানানো
হইবে। এই সকল পদ্ধতি সম্বন্ধে জন্ম সেবিকা
সংগঠন বাডী বাডী গিয়া তাহাদের বাডীর লোকদের
বলিয়া তাহা পাবিতিক চিকিৎসক কিম্বা দস্ত চিকিৎসকে
জানান কবাইয়া তাহাদের চিকিৎসা সুব্যবস্থা করা
হউক। তাহা সকল পিতামাতা অর্থাত্বে চিকিৎসা কবাইতে
বিবেচনা তাহাদের জন্ম স্থানীয় চিকিৎসকগণের
সহিত বান্ধবস্ত করিতে হইবে। প্রকৃতিদিগকে
পুষ্টিক পুষ্টি আশ্রয় সম্বন্ধে উপদেশ দিতে
হইবে।

অপরাধ কাজ

১। সাগর পান অক্ষণে সম্পর্ক রূপে জন্ম
বেজিষ্ট্রার ব্যবস্থা করিতে হইবে। এ বিষয়ে স্থানীয়
বেজিষ্ট্রার ফির্মা ও জনসাধারণের সহায়তা
বে ও তাহা প্রয়োজন হবে তাহা জানি
প্রচলন করিতে হইবে।

২। কোন পানীয় পানীয় স্বাস্থ্য
চাহিলে দাঁড়ানো পানীয় পানিতে যা
ব্যবস্থা ভাল ও চোখা চাহিয়া পান
জেলার চোখা পানীয় পানীয় পানীয়
উচিত।

৩। কোন পানীয় পানীয় পানীয়
স্বাস্থ্য পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়

৪। পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়
নিবারণ। ৫। সাধারণ পানীয় পানীয়
ব্যবস্থা করিতে হইবে।

৫। উচ্চা বোগের পানীয় পানীয় পানীয়
পানীয় পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়

৬। স্বাস্থ্য পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়
পানীয় পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়
পানীয় পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়
পানীয় পানীয় পানীয় পানীয় পানীয়

স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান ও সাধারণের উদাসীন্য

মানুষের বোগ হলে তাহাকে নিবারণ করিবার
জন্ম চিকিৎসকগণকে যে কি পথপ্রদ ও আশ্রয়
করিতে হয় জনসাধারণ তাহা বখ বখ কমই
শরীরে ব্যাধি মন্দিরম। মানুষের শরীরে কত রকম

ব্যাধিই যে আক্রমণ হইতে পারে তাহা
এই সকল বোগ হইতে মানুষকে একা
চিকিৎসকগণকে লক্ষ্যে রাখিতে হইবে।
বোগ আক্রমণ করিতে হইলে বোগের কারণ
প্রকৃতি আরোগ্য লাভের

উপায় প্রভৃতি জানা আবশ্যিক। এই জ্ঞান লাভ করিতে হইলে অনেক গবেষণা, অনুসন্ধান, পর্যবেক্ষণ, পরিদর্শন ও পরীক্ষা করিতে হয়। যেমন মানব চিত্তের ব্যক্তিগত গবেষণার জন্য যোগ্য একজন বা যোগ্য নিবাসের উপায় বিচার ওষধাদির পরিচয় কবিয়া থাকেন। শিশুদের ক্রিয়াকলাপের যত্ন ও কতদূর দৃষ্টি রাখা তাহারা জানে না। যাহার লোকস যাবৎ অসুস্থ হইবে এক কাটা গোবর মতো একজন হিসাবে একপন্থা আবিষ্কার হইবে কি না। আর চিকিৎসা ব্যবস্থাদির সঙ্গে যাবৎ অনুপাত হইবে কবা একজনের বেলা আবিষ্কার পাওয়া যাবে না। সেখানে কোটা কোটা লোকের মতো লোকের চিকিৎসা বিজ্ঞান। বিস্ময়কর আবিষ্কার নাই সেখানে সামান্য ৫০০ জনের খবর বাহিরে পাবে না। তাহা সহজেই উপলব্ধি হইতে পারে। সাধারণতঃ এই উদাহরণের দৃষ্টান্ত চিকিৎসা বিজ্ঞান পক্ষে আশ্চর্যকর নৈমিত্তিক উদাহরণ হইতেছে না।

বিজ্ঞান পক্ষে অনেক বারমের আছে। কিন্তু চিকিৎসা বিজ্ঞান মানবের তত্ত্ব ও সাধন করে অপেক্ষা। বিজ্ঞান পক্ষে এতটা মানবিক তত্ত্ব দাবী করিতে পাবে না। কিন্তু জনসাধারণের বিবেচনায় এ অতি বড়। পক্ষে। সমস্ত বিজ্ঞানের—মানবিক তত্ত্ব। কবাব বিজ্ঞানের উন্নতি বলায় ক' অর্থহীন বলা হইয়া থাকে। কিন্তু কামান বদলেব গুলিতে আস্ত বা যোগ্যতম ব্যক্তিগকে বাচাইবার বিজ্ঞানটির উন্নতি সাধনের জন্য কত অর্থ ব্যয় কবা হয় তাহা হিসাব কেহ বাখেন কি? একটু একটু বাখেন এই কি। সুপ্রসিদ্ধ সার বোল্টন একজন ক্রান্তি চিকিৎসা পেশনিক। তিনি চিকিৎসা পক্ষে অনেক মৌখিক অনুসন্ধান ও আবিষ্কার কবিয়াছেন। তিনি সারেস প্রোগেস নামক বৈজ্ঞানিক সাময়িক পত্র এই ধরনের একটি হিসাব প্রকাশ কবিয়াছেন। তিনি জনসাধারণের কৃতজ্ঞতা উপলব্ধি কবিয়া ছাত্র প্রকাশ কবিয়াছেন যে লোকে ইহাকে অভ্যস্ত অবজ্ঞা ও উপেক্ষা করিয়া থাকে—চিকিৎসা-

বিজ্ঞানের দিকে ফিরিয়াও চাহে না। জনসাধারণ চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভিতরকার কোন খবরই লইতে বা রাখিতে চায় না। এ বিষয়ে তাহারা সম্পূর্ণ ভাড়াভারের হাতে দিয়া নিশ্চিন্ত হইয়া রহিয়াছে। যোগ্য হইলে তাহারা আশ্রয় হইবার জন্য ডাক্তারের বাড়ী ছুটিয়া যাইবে কিন্তু ডাক্তারী শাস্ত্রে কিসে যে কি হইতেছে—কত ধানে কত চাল হয়—সে খবর একটুও বাগিবে না। নবত্যা বিজ্ঞানের উন্নতির জন্য তাহারা কোটা কোটা টাকা খরচ কবিবে কিন্তু তদনুপাতে চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য যে অর্থ ব্যয় কবে তাহা যত্নেরো নাস্তি সামান্য। ডাক্তার বোল্টন বস বুটেনর একটা আনুমানিক হিসাবও দিয়াছেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানসংক্রান্ত গবেষণার জন্য গ্রে বুটেনর লোকেরা বৎসবে ১০ পাউণ্ড দৈনিক আর্থ এক দফায় ৫ পাউণ্ড একুনে এই ১৮ পাউণ্ড ব্যয় করে। ইংল্যান্ড ওয়েলস স্কটল্যান্ডের লোক সমস্ত আর্থ অনুপাতে লোক প্রতি বছরে এক পেনী বা এক আনা মাত্র দেয়। আর এই বার্ষিক এক আনা দক্ষিণ পবিত্রের তাহারা এমন সকল বৈজ্ঞানিক তত্ত্বাবধানের আশা কবে তাহারা তাহাদের আশ্রয় বুদ্ধি পাইবে ও তাহারা স্বস্থ ও সবল থাকিয়া জীবন উপভোগ কবিবে এবং পীড়িত হইলে আশ্রয় লাভ কবিবে চূড়ান্ত কৃতজ্ঞতার নিদর্শন দাবী কি। চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতিকল্পে যে ক্ষেত্রে লোকে এক আনা ব্যয় করিতে কুণ্ঠিত সে ক্ষেত্রে অল্প সকল বিজ্ঞানোন্নতিকল্পে তাহারা পাউণ্ড হিসাবে ব্যয় কবিতে মুক্তহস্ত। রাজনীতি সমবলীতি যৌবিতা নগরশাসন ও সাধারণ শিক্ষা ব্যাপারে বৎসর বৎসর কোটা কোটা পাউণ্ড ব্যয় হইয়া থাকে।

কিন্তু সাধারণতঃ আর এ বিষয়ে এতটা উদাসীন থাকি উচিত নয়। কারণ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যতটা উন্নতি হইবে সাধারণতঃ ততটা উপকৃত হইবে। অতএব অন্তর্গত বিজ্ঞানের জ্ঞান চিকিৎসা বিজ্ঞানের জন্য ও তাহাদের মুক্ত হইতে অর্থব্যয় কবা উচিত।

দান্ত পরিদ্রব — নিম্নলিখিত বিশেষত্ব মহাশয়
ফলের চূর্ণ ব্যবহার করিব।

বসন্তবোত — নিম্ন বি। কাটানটে শাকের মূল
ভাল একত্রে পেষণ করি ১ বটল প্রস্তুত করিব।

গাজা ৭ বটি। প্রতিদিন প্রাতে এক এক বট
বসন্তব প্রাজুর্ভাব সময়ে সেবন করিলে বসন্তের ভয়
শাকে না। ইহা বসন্তরোগের উৎকৃষ্ট প্রতিষেধক

পাকস্থলীর ডায়ারি

। শ্রাবিপিপিবহারী বা। এম এ।

একটি ১২ বসন্তব বসন্তব প্রাক্তন
(Stomach) যদি শরীর হস্তা ডায়ারি লিখিতে
পারিত তাহা বন্দনা বিনিময় লিখিব। — ডায়ারি
এক পা ১ উচ্চতর ল।

সকাল ৭ট —

কাল প্রায় বা ১ টার সময়ে আমার বা
নিম্নলিখিত গিয়েছিল। ১০ গুণ খাবার হস্ত বসন্তে
সার্বাত্ত্বিক ধবে চেষ্টা কবে সবে একটু বি। কবাবা
মবে কবেছি এমন সময়ে গরম গরম আধসেবটান দধ
ভাব সঙ্গে থা। ৭৫ বি। এদে হাজির ৭। বি। ম
আব হস্ত না আবাব কাজে লাগল।

সকাল ৮ট —

আ হুগটাক ১ তিব্বতে ১০ শে নামিয়ে দিয়েছি
আবাব ঠানকবে আধচিবা ৭ গরম মটব ১ টো
বড়া এসে উপস্থিত। জালাতন কবলে। দে। চেষ্টা
কবে। বাবু মাগব বিবেচনাটা ১। ছেলে
স্নানার্থে গিয়ে মা বড়া তালছেন দে। চাইলেন আব
মাও আদর কবে দিয়ে। আমি ১। বতক গেলা
হল।

সকাল ১ টা —

বাবু ইঙ্গলের সন্ধ্যা হয়েছে আব কি—ভাত ভাল
অলুভাজা ইলি। মাছ দুধ আবে কত কি। পোড়া
অদৃষ্টে কি আব বি। আছে। অসহ হয়ে উঠলো
দেখছি। এমন কবে আব পারা যায় না। কি কবি
বতকণ বইবে বতকণ প্রাণ চেষ্টা করতেই হবে।

বেল ৬ —

বাবু বাড়া ১০ ক মা টিফিন পাঠিয়েছেন—৪
আলুটি ১। আলু দধ ১ টা স দধ। বা বা
বোচাছে ১ টে ক। আজ সকলে ফাব দু। দেখে
দেই ছুঁম জানি না অদে কত কষ্টে তা। যে আছে।

বেলা ১৬ট —

বাবু কাস পাশিষে বস্ত্র দধ সঙ্গে ইঙ্গলের ফটকের
কাছে দাঁড়ি র অল্পগহ কবে আমার জন্তু কতকগুলি
আধভাজা আবকাঁচা ছোলা মটব কলাই ইত্যাদি
পাঠালেন। এব নাম তুলছি আক জলপান —
অবাকই বটে। তাব ও রেং আবাব খানিকটে ভীষণ
১০৩ কাদাব মত পচা হুগেতে চিনিতে মেশান
কুপপী বরফ এসে হাজির। আমি আব ত পাবিনা।
ও অসহ হয়ে উঠেছে এইবারে ১০৫৩ দিতে আরম্ভ
কব।

বেলা ১১ট —

আমাব মোচড়ানিতে বাবু ত গ্যাকতে আরম্ভ
করলেন। তাই দেখে মাষ্টাব মশাব ভাড়াভাড়ি পাঠার
একটি ছেলে সঙ্গে নিয়ে আমার বাবুকে বাড়ী পাঠালেন।
আমি চুপচাপ কবে থাকলে আরো কত আমার ওপর
চা। তেন জানি না। এইবার বোধ হয় বাড়ী গিয়ে
একটু বিশ্রাম পাবো। দেখ থাক্।

বেলা ৪১৬ট —

ও বাবা বিশ্রাম কোথায়। বাবু ত বাড়ী গিয়ে উ
আ করতে কবতে বিছানার ওয়ে পড়লেন। আমি

আবো ২৪ টা মোচড দিশাম—বাছাধন ভাশ করে বুঝুন
আবাব ওপর কি অভ্যাসের কবছেন তাহলে যদি
পোডা অদৃষ্ট একটু বিশ্রাম লাভ হয়। কিন্তু হুশ না
বাবুর মা এসে তাইত কি ক'রছে আছা উহু এন
কবলেন। তাব পবেই দেবি একমাস ঘোণ এন
হাজির। আবি এবাবে ধম্মবট কববি হাণ্ডুটিয়ে
এসে রুশুনম—বাবা আমাব দাবা আর কিছু হাচ্ছ না।
দে মোচড দে মোচড। ওমা একি ২ আধ গেনাস ডল
মোটা পাতিশেব্ব বস। না কোর বেদে লাগতে
হল—আব শুবু মোচ ড চপবে না। প্রাপণে উপব
দিকে এক ঠেল্ল নাগাম—বাপ তা খািক্বে তাবকা
হয়ে গেল।

(বেলা ৩ || ৬)।—

বাবুর বাবা আপিসে। ক আসায়েই বাবুর মা থাকে
বালে। ঢোলব কি রোডে ১৭ বমি কবছে পট
কামডাচ্ছ যা বোণে এমন। কি ১৭ বমিতে
|| ববি না। । কবি । হাক বাপ ড
টো। । ববি না। ।

(বেলা ৩ || ৭)

|| ১ || ১ || বা । জা। । এসে বনে
গেলেন। ১৭ দা। ১ এগাব উপোস।
বাবু বিড় রে দবে না—৬ । ১৭ আশা
। ১৭ ১৭ । ১৭ আশা । ১৭ কব
১৭ ১৭ ১৭ ১৭ । ১৭ ১৭ ১৭ ১৭

জড় বিজ্ঞানের সহিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের সম্বন্ধ

চিকিৎসা শাস্ত্র এখন সম্পূর্ণরূপে বৈজ্ঞানিক ভিত্তির
উপর স্থাপিত। কিন্তু চিকিৎসা বিজ্ঞানের এ
বৈজ্ঞানিক ভিত্তি কত দিনেব প্রাচীন তাহাব কোন
বিশ্বাসযোগ্য ও নির্ভরযোগ্য নিদর্শন এখনও আবিষ্কৃত
হয় নাই। মিশরে দশ হাজার বৎসরের পুরাতন সভ্যতাব
আবিষ্কার হইয়াছে কিন্তু তাহাব মধ্যে চিকিৎসা
বিজ্ঞান সম্বন্ধে বিশেষ কিছু পাওয়া যায় না। মিশরের
মমি এখনও যেকপ অবিকৃত ভাবে পাওয়া যায় তাহাতে
অজ্ঞান হয় তৎকালে বস শাস্ত্রের ৭ পট্ট উন্নতি
হইয়াছিল। কিন্তু চিকিৎসাশাস্ত্রে প্রাচীন কালের
লোকেরা কতখানি উন্নতি লাভ করিত পারিয়াছিল
তাহা এখনও জানিতে পারা যায় না।

বর্তমান পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রের বয়স আড়াই
হাজার বৎসরের বেশী নয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান
বিদগণ বিবেচনা করেন খৃষ্টপূর্ব চতুর্থ শতাব্দীতে

গীকজা ৯ চিবি । চিকিৎসা শাস্ত্রের প্রাচীনতায় প্রা
প্রবর্তন। । দর । ১৭ চি পাকে সম্প চিকিৎসা
শাস্ত্রের জন্মদাতা হোন আ । দেব ধাত্মরী। তারতের
ধাত্মরী ও গা। ১৭ চিপাক্রেটস গ্রন্থভয়েন মধ্যে
বোন ব্যক্তি অগব । ছি লন তাহা গবেষণাব বিষয়
এব তাহা সত্য বানব আলোচ্য। গ্রীসে ৭৭পূর্বে
চিকিৎসা কার্য প্রায় এতশোপা । ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
ছি । ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ । ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
উ পবি প বাতি ৭ পবি। ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
প্রণালী—সিদ্ধান্ত কবিত্তে আকব করেন। কার্য
কারণের সম্বন্ধ নির্ণয় কবিত্তা গণাসাধ্য ভ্রমশূন্য সিদ্ধান্ত
কবিত্তাব এগাপা হি । ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
আবিষ্কার করিয়াছিলেন। এই ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
পাচাত্য ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭ ১৭
কেবল ১৭ চিকিৎসা বিজ্ঞানই গড়িয়া উঠিয়াছে তাহাই

নয়—এই শাস্ত্র আধুনিক সৰ্ব্বপ্রকার বিজ্ঞানশাস্ত্রের তিত্তি বলিলেও অত্যাঙ্কি হয় না।

তার পর আসেন গালেন। তিনি জীবদেহ লইয়া বহুবিধ পরীক্ষা করিয়া চিকিৎসা শাস্ত্রকে সমৃদ্ধ কবিয়া তুলিয়াছিলেন। গালেন ১শ শতাব্দীর দ্বিতীয় শতাব্দীতে বর্তমান ছিলেন।

কিন্তু গালেনের এর বহুদিন পর্যন্ত চিকিৎসা শাস্ত্রে নতুন কিছু হয় না। সপ্তদশ শতকে বেকনের তত্ত্ব তৎপ্রচাব এবং উনবিংশ শতাব্দীতে মিলের তত্ত্ব মুক্তি শাস্ত্রে অবতারণা হয়। সপ্তদশ শতকে বেকনের তত্ত্বের অনুসরণ কবিয়া টে লিয়াম হার্ডে আধুনিক জীবদেহতত্ত্ব (physiology) প্রবর্তিত করেন। তিনি নিম্নরক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া সম্বন্ধে অভ্যাস ও সমস্তর এটার কবেন। চিকিৎসা শাস্ত্রে এসকল পরীক্ষা ও গবেষণা চলিতেছে উইলিয়াম হার্ডেকে তাহার আবিষ্কার বলা চলে। নিম্নশ্রেণীর জীবদেহ ব্যবচ্ছেদ কবিয়া মানবদেহ সম্বন্ধে নতুন তত্ত্ব তথ্য উদ্ঘাটনের প্রচাব তিনিই প্রথম প্রবর্তক। তাহাবই সময়সময়ে সীডেনহাম রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সম্বন্ধে গবেষণা ও পরীক্ষা কবিয়া বহু তত্ত্ব তৎপ্রচাব করিয়াছিলেন। বোগোৎপত্তির কারণ লক্ষণানুসারে বোগের শ্রেণীবিভাগ তাহাব দ্বারা প্রবর্তিত হয় এবং তাহাব এদ্বারা প্ৰায় চিকিৎসা বিজ্ঞান উন্নতি পথে দৃঢ় ধাবমান হইতেছে।

সপ্তদশ শতাব্দীতেই জন মেয়ো (John Mayow) চিকিৎসা শাস্ত্রেব সহিত বসায়ন শাস্ত্রেব সমৃদ্ধ স্থাপন করেন। তাঁহাব বাসায়নিক পরীক্ষাব বিধানে অম্লজান বাষ্পের আবিষ্কার হয় এবং বস্তুবিজ্ঞানের (পদার্থ ও রসায়ন বিজ্ঞানের) সহিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের ঘনিষ্ঠতা স্থাপিত হয়। বস্তুত সাধারণ বিজ্ঞান শাস্ত্রের সহিত চিকিৎসা বিজ্ঞানের সম্বন্ধ ঘটিত জ্ঞান যে নিত্য নিয়ন্ত বৃদ্ধি পাইতেছে—তাহাব মূলে হার্ডে সীডেনহাম ও মেয়োের আবিষ্কার ও পরীক্ষা প্রাণী বিবাক্রম্যন। তাঁহাদেব প্রদর্শিত পদ্ধতির অনুসরণে অষ্টাদশ শতাব্দীতে জন ও উইলিয়াম হার্টার চিকিৎসা বিজ্ঞানের প্রভূত

উন্নতিসাধন করেন জন হার্টার সমগ্র ব্যাধিবিজ্ঞানের আলোচনা করিয়া উপযুক্ত ঔষধ নির্ধারনের পথ নির্দেশ কবেন। তা ছাড়া পূর্বাভিষিক্ত পরস্পর বিজ্ঞিত তথ্য সমূহেব মধ্যে সাধারণ ভাবে সামঞ্জস্য সাধন করিয়াছিলেন তিনিই। ইংলণ্ডের রয়েল কলেজ অব সাঙ্ক্সস নামক বিভাগের সগ্রহাগারে জন হার্টারেব আবিষ্কৃত স্ত্রীচক্ষু ভাবে শ্রেণীবদ্ধ ১৪ নমুনা তাঁহার সহস্র গীতি নাম ও পরিচয় সম্প্রদিত বিজ্ঞাপ্ত পত্রে ভূষিত হইয়া বিবাক্রম্য কবিতোছে। ইহা যে কত পরিশ্রম ও কত বড় অধ্যবসায়ের পরিচায়ক তাহা বলা বাহুল্য। তিনি জীবজন্তু লইয়া পরীক্ষা কবিতো বড় ভাল বাসিতেন। স্ত্রীচক্ষু জেনার যখন বসন্ত রোগের টিকা সম্বন্ধে তাহাব ধারণাব কথা একটা সাধারণ সভায় প্রকাশ কবিলেন তৎপব দিন হার্টার তাহাকে পত্র লিখিয়া পবাম। দিলেন যে অনুমানের উপর নির্ভর কবিতো কেন? একটা শজারব উপর পরীক্ষা কবিয়া নিশ্চিত সিদ্ধান্ত করিয়া যেশ।

তাহার পব হইতে বিত্ত্ব বিজ্ঞান ও চিকিৎসা বিজ্ঞান পরপব পাশাপাশি থাকিয়া কাজ করিতেছে। স্ত্রীচক্ষু বাসায়নিক চিকিৎসক পাশ্চাত্য তাঁহাব আবিষ্কারাব দ্বারা মানব সমাজের যতখানি উপকার কবিয়াছেন তেমন আব কেহ কবিতো পারিয়াছেন বলিয়া মনে হয় না। বিত্ত্ব বিজ্ঞান লব্ধ জ্ঞান চিকিৎসা শাস্ত্রে এয়োগ কবিয়া তিনি য জীবাণুবাদ আবিষ্কার কবিয়াছেন তাহার ফলে চিকিৎসা জগতে নবযুগের সঞ্চার হইয়াছে। এই বিষয়েব উন্নতি সাধনে জাম্মাণ চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেবাও বড় অল্প সহায়তা করেন নাই। পাচাত্য চিকিৎসা জগতে অজ্ঞাতের সহিত জাম্মাণীভ ভার্চো (Virchow) এবং স্কিমিডেবার্গের (Schmedeberg) নামও অমর হইয়া থাকিবে।

গত শতাব্দীতে চিকিৎসা বিজ্ঞানের জগতে যে আশ্চর্য্য উন্নতি সাধিত হইয়াছে তাহার আরও একটা কারণ আছে। সেই কারণটি হচ্ছে কৃত্রিম চক্ষু অর্থাৎ অণুবীক্ষণ যন্ত্র। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের আবিষ্কারের সঙ্গে সঙ্গে

মানুষের এবং বিশেষ করিয়া বৈজ্ঞানিকের সম্মানে এ যাবৎ অদৃষ্টশূন্য এক নতুন জগৎ গুলিয়া গেল। এই তখন চক্ষু দিয়া মানুষ এমন একটা অদ্ভুত জগতেব নন্দান পাইয়া আশ্চর্য্য হইয়া গেল যাহা এত দিন মানুষের কাছে সম্পূর্ণ অগোচর ছিল যাহাব অস্তিত্ব সম্বন্ধে মানবের মনে কোন সন্দেহ ছিল না। মানুষ বহু সহস্র বৎসব ধর্ম্মিয়া ক্ষুদ্রাদপিক্ষুদ্র এমন ক শ্রেণীর জীবের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে বাস কবিতেছিল যাহাব কথা তাহারা আগে কিছুই জানিতে পান না সাধারণ চক্ষুকে যাহাদিগকে দেখা যাইত না। কিন্তু অণুবীক্ষণ যন্ত্রের মধ্য দিয়া সেই জীবগু কীটাদি বীজাণু রাজ্য বরা পড়িয়া গেল মানুষ তাহাদের গতি বিধি জীবনযাপন প্রাণী বংশবৃদ্ধি ও অন্তান্ত বহু তর সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল হইয়া উঠিল।

প্রথম প্রথম অণুবীক্ষণ যন্ত্র কীড়নকেব হিমাংবে লোকেব কোতুল চবিতার্থ কবিত মাত্র। কিন্তু ঐস দেশে অণুবীক্ষণ যন্ত্রেব ক্রমোন্নতিব সঙ্গে সঙ্গে শক্তি শালী অণুবীক্ষণ যন্ত্র সমূহ নির্মিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্ষুদ্রাদপিক্ষুদ্র জীবগু বাজ্যেব সঞ্চিত মানুষেব ক্রম পরিচয় হইতে লাগিল। সেস জন্ত জীবগু ঘটত গবেষণামূলক অল্পসন্ধান কাণ্য ফরাসী বৈজ্ঞানিকেব সর্ব পেক্ষা অধিক সফলতা লাভ কবিয়াছেন এব তৎপরেই তাহাদের প্রতিবেশী জার্মান বৈজ্ঞানিকগণেব অল্পসন্ধানের ফল সর্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য। অণুবীক্ষণেব পরেই এই কার্য্যে সমধিক সহায়তা কবিয়াছে বক্সন বী (Roentgen ray)।

কিন্তু সকল ক্ষেত্রেই অণুবীক্ষণ যন্ত্র সফলতা লাভ কবিতে পারিত না। এমন কতক প্রকাব জীবগ ছিল যাহাদের কোন বিশেষত্ব দেখা যাইত না বলিয়া তাহাদিগকে পৃথক শ্রেণীর জীবগু বলিয়া বুঝা যাইত না। তাহাদের অনেকের বর্ণ এমন যে তাহার দরণ তাহাদিগকে ধরিতে পাওয়া যাইত না। অবশেষে তাহাদের রঞ্জিত করিয়া তাহাদের স্বাভাব্য নির্গত কবিত পাওয়া যায়। এই উপারে যন্ত্রা জীবগু ও অপরাপব

জীবগু ধরা পড়িয়াছে। উপযুক্ত ক্ষেত্রে এই সকল বীজাণুর চাব করিয়া তাহাদের জীবন গতি নিখুত ভাবে জানিতে পাওয়া গিয়াছে। কতকগুলি রোগের জীবগু এমন স গোপনে শরীরের মধ্যে লুকাইয়া থাকিয়া এক দেহ হইতে আর এক দেহে যাইয়া আশ্রয় গ্রহণ করিত যে বহুকাপ তাহাদের এই গুপ্ত চাল ধরিতে পারা যায় নাই। (বাজেনাউ (Kasnow) তাহাদেরও গতিবিধি পবিধাব রূপে বিদ্যে কবিয়াছেন।

গত যুগে অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে জীবতত্ত্ব বিজ্ঞান গতি হইয়াছে। কিন্তু অণুবীক্ষণের কার্য্যশক্তিও বোঝা যায় সীমিত আসিয়া উঠিয়াছে। এই যন্ত্র সাহায্যে ০.১ মাইক্রন বা এক ষ্টিকিভ আডাইলক ভাগের এক ভাগ মানেব বস্তু বরা পড়ে। এক্ষেত্রে আমরা কেবল যে বস্তুটিকে মোটামুটিভাবে দেখিতে পাই তাই নয়—তাহাদের দৈর্ঘ্য গঠন বর্ণ ও অন্তান্ত বিশেষত্বগুলি বেশ স্পষ্ট নির্দেশ কবিতে পারি। ইহা হইতে বুঝা গিয়াছে যে জীবগু গুলি যতই ক্ষুদ্র এবং যতই বিভিন্ন গোণেব হউক না কেন তাহারা কতকগুলি আকৃতিক সাধারণ নিয়মেব অধীন। এখন আমাদের সামনে অণুবীক্ষণেব অতীত জগৎ আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে।

স্বাভাবিক পববত্তা আবিষ্কার colloid bodies বা কল্লয়েড। কোন একটা ঘরের দরজা জানালা বন্ধ কবিয়া দিয়া জানালা কিবা দরজায় সামান্য একটু সব ধাক্কা দিয়া সূর্য্য কিরণ আসিতে দিলে মিশ্রিত সঞ্চারমান এষ্ট কল্লয়েড সকল দেখা যায়। অত্র কোন উপায়ে ইহাদের অস্তিত্ব জানা যায় না। ব্রাউন নামক একজন উদ্ভিদ তত্ত্ববিদ প্রায় এই দিকে মনোযোগ দেন। তাব পর লণ্ডনের টেম্পলার অধ্যাপক টমাস গ্রোভাম এত বিষয়ে আণুবীক্ষণিক পরীক্ষা করিয়া আর একটা জীবজগতেব সন্ধান পান। এই সকল জীবগুর আকার ০.১ হইতে ০.০০১ অর্থাৎ এক ইঞ্চিব আড়াই লক্ষ ভাগের এক ভাগ হইতে আড়াই কোটি ভাগেব এক ভাগ পর্য্যন্ত। আপাত দৃষ্টিতে ইহাবা শুধু

খুলিকা। মাএ কিম অবাধীতার ভিতর দিয়া ইহা
দিগকে অগ্র রক্ষা দো। যার—এন শহারা চটচটে
ভরশ পদা। দোতশ্যমা। জীব এবং সদা চক্ষণ।
অতীত শক্তিশালী জীবীকণ বা হইলে ইহা বা দৃষ্টিগোচর
হয় না। আবার অণুগোত্র শহাদের সকলগুলি
ধবা পড়ে না। কেবল হাদেব গাণে মালোক
প্রতিফলিত হয় হা বা ধবা পড়ে। অণুপরমাণ
এবং সাধারণ জীবগণ বা বৈজ্ঞানিকরা শহাদের
স্থান নির্দেশ করিয়া দিয়া। বা দিয়া বিধি এ বণ
বিশ্বাস এর collaial ba। এর উপর সধ্য বিবণ
প্রতিফলিত হইয়া উঠে। যা দিয়া। বিষয়ে
অন্তসন্ধান এনএ। ম। ম। ম। জশ ড হইয়া
বাণে পরিচিত হই। ক ড। ম। ম। ম। ম।
হইলে ঘন। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
আকারে আমাদের মনেগাচব হয়। ম। ম। ম। ম।
সমূহ collaial আকারে মনে মনে হইত ববে।

ইহা পব গা নাংবব পবীক্ষা উৎসাহ। ম। ম।
বস্তু বাসায়নিক (physic chemist)। ম। ম। ম।
খাত্তাপযোগী উ। দে। ম। ম। ম। ম। ম।
বহু পবীক্ষাব পব। ম। ম। ম। ম। ম।
মূলত। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
কবেন। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
অন্তর্গত। এই ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
সম্মে। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।

বস্তু বাসায়ন বা physio chemistryকে একটা
নতুন বিজ্ঞান বলা চলে। ম। ম। উচ্চিয়াম বেহলিস
এত প্রসঙ্গে বলিয়াছেন বিজ্ঞান (physic)
ও বাসায়ন বিজ্ঞান (chemistry)। উ। ম। ম।
যে প্রভেদ ছিল। ম। ম। ম। ম। ম।
বস্তু বস্তুকটি বিবেচনা। ম। ম। collaial বা
অণুগোত্রিত অবস্থায়। ম। ম। ম। ম। ম।
বিশেষ। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
তাহাদের কপাস্তরব। ম। ম। ম। ম। ম।
দিয়া যে সকল পদার্থ সহজে দৃষ্টিগোচর হয় তাহাদের

সহিত কলয়েড পরমাণু অণু ও ইলেক্ট্রনগুলির প্রভূত
পরিমাণ আছে। এই শেখোক্তগুলি সদা চক্ষণ।
তাহারা তাহাদের জলীয় আধারে ভাসমান অবস্থায়
থাকিয়া অবিচলিত ভাবে দৃশ্য সঞ্চয় করিতেছে।
মাধ্যাকর্ষণ বা ইহাদের উপর কোন প্রভাব নাই। কিন্তু
চাপ ও তাপ ও অবহের অবস্থানসাবে ইহাদের অবস্থায়
পরিবর্তন হইয়া থাকে। ১৮৩৩ হইতে ১৮৭৭ সালের
মধ্যে ড্যানটন atomic theoryর আবিষ্কার করেন
এবং ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
কবেন। ম। ম। এই সকল ম। ম। ম।
উৎসাহী নিম্নত ম। ম। ম। ম। ম।
ড্যানটনের সিদ্ধান্তগুলি এমন নিম্নত হইয়াছিল যে
তাহাকে অ। ম। ম। ম। ম। ম।

এই ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
পবিস্তর দীর্ঘকাল এই সত্য নির্ণীত হইয়াছে যে ইহা বা
ভাসমান অবস্থায় থাকে—একত পক্ষে দ্রব অবস্থা
তাহাকে বলা যায় না। শহাদের আকার আছে।
যে আকার এত পটে যে তাহাতে সূর্য্য কিবণ প্রতিফলিত
হয়। এ। ম। ম। শহাদের লইয়া পরীক্ষা করা সম্ভবপর
হইয়াছে। এমন কি প্রবল শক্তিশালী অণুবীক্ষণ
যন্ত্র সাহায্যে শহাদের ছায়া পর্য্যন্ত লক্ষ্য করা যায়।
সেই যাব মাপ ০০১ মাইক্রন বা এক ইঞ্চির পঁচিশ
লক্ষ ভাগেব এক ভাগ।

মোশে ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
বটেন বে প্রায়গ করিয়া প্রমাণ করেন যে এই
ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
হয়। ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
মর্থ হইয়াছিলেন। সকলেই জানেন উদ্ভিদ বাণের
(Hydrogen) পবমাণু সর্কাপেক্ষা লঘু এবং যুবেনিয়াম
বাণের পবমাণু সর্কাপেক্ষা ভারী। এতদ্বয়ের মধ্যে
ম। ম। ম। ম। ম। ম। ম।
আছে। তাহাদের মধ্যে চাটিটি ছাড়া অপর সকলগুলির
পবিস্তর পাওয়া গিয়াছে। এই সকল মূল পদার্থের পব
মাণু গঠন ব্যা। ম। ম। ম। ম। ম।

আছে। হাইড্রোজেন হইতে যুরেনিয়াম পর্যন্ত মূল পদার্থগুলির পরমাণু সংখ্যা ক্রমবর্দ্ধনশীল। এই সংখ্যা বৃদ্ধির একটি ধারা আছে। সেটা এই যে পাশাপাশি দুইটা মূল পদার্থের মধ্যে এক বা একাধিক উদজান বাপের পরমাণুর ভারের পার্থক্য আছে। উদজানের পরমাণুর গঠন হচ্ছে একটা মাত্র প্রোটোনের (proton) চতুর্দিকে দশ ঘূর্ণ্যমান একটা ইলেকট্রন। এই পদার্থগুলি সর্বাপেক্ষী ১৭ এর ইহার গঠনোপাদান ১৩ ইলেকট্রন ও প্রোটোনের সংখ্যা সর্বাপেক্ষী ১৭ বলিয়া ইহাকে একক রূপে ধরিয়া অন্ত্যস্ত মূল পদার্থের পদমাণ গঠনের ধারা নিদ্ধারিত হইয়াছে। এত ভাবে গণনা করিয়া দেখা গিয়াছে কাক্সগেব একটা পদমাণের ১২টি প্রোটোন ও ১২টা ইলেকট্রন আছে। সেইরূপ জরজরানের একটা পদমাণ ১৬টি প্রোটোন ও ১৬টি ইলেকট্রন লইয়া গঠিত। স্বর্ণের পদমাণের প্রোটোন ও ইলেকট্রন সংখ্যা ৯৬টি করিয়া এবং পাতকের পরমাণু বিশ্লেষণ করিয়া ৮০ টি হিসাবে প্রোটোন ও ইলেকট্রন পাওয়া যায়। এই সিদ্ধান্তে নিম্নোক্ত তথ্য মাইথি (Mithic) পবীক্ষা দ্বারা চাক্ষুষ ভাবে প্রত্যক্ষ করা হইয়া দিয়াছেন। এমনি যে তিনি পাতকের পদমাণকে স্বর্ণের পরমাণুর পরিত্যক্ত করিতে সমর্থ হইয়াছেন। এই পবীক্ষা অশ্রু আর্কিক হিসাবে সফল হয় তাই কারণ এক দশম মণের স্বর্ণ প্রস্তুত করিতে ও উহার খরচ পড়ে। কিন্তু বিজ্ঞানের দিক হইতে এ পবীক্ষা যুগান্তরের সৃষ্টি করিয়াছে। কারণ ইহা দ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে প্রাচীনকালের alchemistদের পদার্থ পাথরের কলনা বা সীসক হইতে স্বর্ণ প্রস্তুত করিবার কলনা নিছক কলনা মাত্র নহে। বর্তমান আলোকের বৈজ্ঞানিক চক্ষু গবেষণার দৈর্ঘ্য এক হালকা দশ কোটা ভাগের এক ভাগ হইতে মাত্র কোটা ভাগের এক ভাগ অর্থাৎ পরমাণুর আয়তন অপেক্ষা কম। এই সত্যের সহায়তায় পরমাণুসকলের আয়তনের হিসাব করা সম্ভবপর হইয়াছে।

বাদারকোর্ড বলেন যে কোন মূল বস্তুর

পরমাণুভূত বর্ণাধি দ্বিষ্ট সংখ্যক প্রোটোনকে কেন্দ্র করিয়া ইলেকট্রনগুলি তাহার চতুর্দিকে ঘূর্ণ্যমান হইতেছে। এই কলনার উপর নির্ভর করিয়া ড্যানিস বৈজ্ঞানিক বোব পরমাণুবাদকে সৌরমণ্ডলের স্বরূপ বলিয়া বঙ্গনা করেন। তিনি বলেন স্বর্ষ্য যেন অস্ত্রি (positive) তড়িৎ এবং গ্রহগণ যেন নাস্ত্রি (negative) তড়িৎ। স্বর্ষ্যরূপ অস্ত্রি তড়িতেব আকর্ষণে গ্রহরূপ নাস্ত্রি তড়িৎ তাহার চতুর্দিকে অতি বেগে ঘূর্ণন করিতেছে। পরমাণুবাদও ঠিক এইরূপ। এই কলনা ভিত্তির উপরই বোব হাইড্রোজেন স্পেকট্রামের ত্রি ব আলোক রেখার ত্বপের দৈর্ঘ্য নির্ণয় করেন। বাদারকোর্ড চমসন গ্র্যাটিন ও অপবাপর অনেক পণ্ডিত গবেষণার দ্বারা দেখাইয়াছেন যে ওহ কেন্দ্রের আশেপাশে ইলেকট্রনগুলি তাহার সহিত সাক্ষাৎ অথবা বিচ্ছিন্ন ভাবে থাকিয়া ঘূর্ণিতেছে। এই ইলেকট্রনগুলিকে ভ্যালেন্স ইলেকট্রন (valence electron) নাম দেওয়া হইয়াছে। এই ইলেকট্রনগুলির গতিবিধির পরিবর্তনই বসায়ন বিজ্ঞানের মূল ভিত্তি।

আবার আবেনিয়াম দেখাইয়াছেন যে ইলেকট্রন লাস্ট সফল কালে প্রকৃত অর্থে দ্বীপ হইলে কেন্দ্র বিশেষ ভাৱে আয়নিক (ionic) ধর্ম প্রাপ্ত হয়। এই আয়নিক হইতে অস্ত্রি ও নাস্ত্রি আয়নস পৃথক করিতেই তবে বাসায়নিক পরিবর্তন সম্ভবপর হয়। বাসায়নিক পরিবর্তনের উপরই পদমাণভেদ ভৌত নির্ভর করে। সেজন্য মানব দেহের তাকরা ৭৫ ভাগ জল ও তব পদার্থ দ্বারা গঠিত হওয়া আবশ্যিক।

বাসায়নিক জল ও যন্ত্রের তাকরা গড়ে ৪৭ অংশ ভল্লভান। বিনা যন্ত্রেণে মানুষের পশ্চিক হইতে ১ মিনিটেব বোটা চে-ন অবস্থায় থাকিতে পারে না। রূপ অবস্থায় বিবেচনা মধ্য আয়ন সঞ্চিত করিয়া বাহ্যিক বা উৎপন্ন করিবার কোন কল কোশল না থাকা হা চর্য্যের বিষয় সন্দেহ নাই। দেহের মধ্যে যে অক্সিজনের ক্রিয়া হয় বাহ্যিক ফল তথায় বাসায়নিক পরিবর্তন ঘট তাহাই জী নীশক্তি মূল। দেহ মধ্যে

অন্নজান সহ নানা বস্তু রাসায়নিকভাবে মিলিত হইয়া বে তাপ উৎপন্ন হয় সেই তাপ ও তেজ জীবনীশক্তি ক্রিয়াশীল থাকে। ইহাকে বৈজ্ঞানিক শক্তিও বলা যায়। সকল খাদ্যই প্রধানত কার্বি। উদজান ও অমজান ষটিত পদার্থ। কার্বোহাইড্রেট পদার্থগুলির মধ্যে চিনিকে দেহ গ্রহণনেব কয়লা বলা চ ল। শরীর তাপ ও তেজ উৎপাদন করে। অতিরিক্ত ইন্ধনাদি চর্কিতে পরিণত হইয়া যায়। তাহা ও এই কার্বি অমজান ও উদজান আছে। তবে তাহাদেব অল্পাংশ স্ব-স্ব চর্কির ভিত্তিতে উৎপাদন করি দুই ভাগে। অনাহারে ও বিনা জলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকি পারে তাহা বো প্রাণীমান হইবে। চিনিব তাত সহজে রাসায়নিক পরিবর্তন হয় চর্কিব উৎপাদন ও উদজান তত শীঘ্র রূপান্তর প্রাপ্ত হইয়া না কার্বি হইতে বিচ্ছিন্ন হয় না। অত্যাধিক সহযোগে চর্কি ধীরে ধীরে দগ্ধ হইয়া তাপ ও তেজ উৎপাদন করে। দীর্ঘকালের পক্ষে এইগুলিকে প্রধান জিনিস। প্রোটিনজাত দেহোপাদান হইতে এ প্রাণী গঠিত উৎপন্ন হয় তাহা অতি শীঘ্র চিনিতে পরিণত। প্রোটিন মানেই নাইট্রোজেন আছে। আর অধিকা প্রোটিনেই কিস্টিক গন্ধও আছে। ইহাদেব দ্বারা স্নায়ু গঠিত হয় ও চ প্রভৃতি ধাতু বিচিষ্ট ও সঞ্চিত হয়।

উক্ত প্রাণীগুলি কলোয়ে গুলির মধ্যে উদজাতের আধিক্য বিশেষণের লে কারণ ও অমজান মিলিত হইবার সুযোগ পায়। তাহাতে তাপ ও তেজ উৎপন্ন হইয়া থাকে। উক্ত সম্মিশ্রিত কারণ ডাইঅক্সাইড শিরাবাহিত হইয়া রক্তের মাধ্যমে প্রাণসেব সঙ্গে বহির্গত হইয়া যায়।

বয়েল কলেজ অফ ইন্ডাস্ট্রি পাকিন নামক বৈজ্ঞানিক বক্তা দ্রব্যের আবিষ্কার করেন। কিন্তু তিনি দেশবাসীর কাছে কো উৎসাহ পান নাই। তাহাব ছাত্র ইফম্যান বক্তা বিজ্ঞান ডাক্তারীতে লইয়া গেলে তথায় উহা হইতে বহু ঔষধ ও বিস্ফোরক প্রস্তুত হইতে পারিত হইত। সুদ্র দ্রব্য দর্শনের পক্ষে এই বক্তা দ্রব্য

বিলক্ষণ সাহায্য কবে। ইহাদেবই সাহায্য অনেক বিজ্ঞাত চুপক তবঙ্গ অক্সিজেনকে ধরা পড়ে। সর্ব পেকা দীর্ঘ তরঙ্গগুলি লাল রংয়ের বর্ণিয়া বোব হয়। তার পর দৈর্ঘ্যের বর্ণতা অমুখ্যায়ী ক্রমায় র কমলা পীত এবং নীল ও বেগুনী রংয়ের তরঙ্গ দৃষ্ট হয়।

বস্তু বসায়ন বিজ্ঞান ঔষধ প্রস্তুত কার্যে প্রযুক্ত হওয়ার ফলে অতি অা চর্য ব্যাপার সমূহ ঘটতে আবৃত্ত হইয়াছে। বৈজ্ঞানিকেবা শরীরেব পবীকায়ারে টেষ্ট টিউব লইয়া যে যে পদার্থ দিয়া য সমস্ত পরীক্ষা করেন ও বেকপ ফল প্রাপ্ত হন চিকিৎসকেবা মানবদেহকপ ল্যাবরেটরীতে সেই সকল পদার্থ ব্যবহার কবিয়া তদনুকপ ফল প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। বস্তুত মানবদেহ তথা জীবদেহ প্রকৃতি (এমন কি আধুনিক জড় বিজ্ঞানানুসারে জড় জগৎও) একটা বিরাট ল্যাবরেটরী। প্রকৃতিদেবী বৈজ্ঞানিক কপে এই দেহে কত রকম বস্তু বসায়ন বিজ্ঞান ষটিত ক্রিয়ায় নিযুক্ত আছে তাহা ভাবায় ব্যক্ত করা যায় না। এই বিজ্ঞানাগাবেব যব তত এমন স্থল ও নিখুঁত প্রখানকব বৈজ্ঞানিক পবীকায় ফল একপ সর্বদ্রব্যসম্বল ও সম্পূর্ণ যে তাহা মানুষের কল্পনাতেও আসে না। মানব এই বিজ্ঞানাগারের ক্রিয়াকলাপ তদূব আয়ত্ত কবিতে পারিয়াছে তাহাবই ফল আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্র। এই বিজ্ঞানাগাবেব স্বাভাবিক ও নিত্য নিয়মিত কাজেব কোন ব্যতিক্রম বা বৈলক্ষ্য ষটিলে আমাদের পীড়া উপস্থিত হয় এবং চিকিৎসক তাহার জ্ঞান ও বিশ্বাসানুযায়ী ঐ দোষ কটির সংশোধন কার্যে সতায়তা কবিবার জন্ত ঔষধাদিব দ্বারা প্রকৃতি দেবীকে সাহায্য কবিবার চেষ্টা কবিয়া থাকেন।

চিকিৎসা বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতেরা এখন তাহাদের শাস্ত্রটিকে অনেকটা নিখুঁত করিয়া আনিয়াছেন। বিজ্ঞানাগারে টেষ্ট টিউবে তাহারা যে ফল প্রাপ্ত হন দেহেব মধ্যেও তাহাবা ঠিক সেই ফলই উৎপাদন করিতে পাবেন। শরীরের মধ্যে অতিরিক্ত আবর্জনা সঞ্চিত থাকিলে রক্ত পরীক্ষা করিয়া তাহারা তাহার পরিমাণ নিখুঁত রূপে নির্ধারণ করিতে পারেন। আগে কিন্তু

ঐ হাঙ্গা দেহ পরিত্যক্ত পদার্থ বর্থা মূত্র প্রভৃতি পরীক্ষা করিয়া তাহা নির্ণয়ের চেষ্টা করিতেন। কিন্তু তাহার ফল তেমন নিখুঁত হুন্দর হইত না।

মানব দেহের যে সকল বস্তু দিয়া ময়লা বাহির হইয়া যায় তন্মধ্যে বৃক্ক অত্যন্তম। ইহার মধ্য দিয়া ময়লা বাহির হইবার সময় ইহা অণুগুলি ছাকিবার চালুনির কাজ করে। ইউরিয়া নামক একটি পদার্থ ক্ষুদ্রতম অণুর সমষ্টি স্বাক্ষর। এই পদার্থটি জলে দ্রব হয় না। সুতরাং ইহা আকাবেবও পবিত্রকন ঘটে না। বাউনট্রি (Kowntree) ও জেরাক্টি (Craghty) নামক দুইজন বৈজ্ঞানিক বিশেষ একপ্রকার বস্তু পদার্থের সাহায্যে বৃক্কের মধ্য দিয়া ইউরিয়া ছাকিবার কার্য্য পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন। বাউনট্রি আর এক প্রকার রং লইয়া লিভাবেব কার্য্যেবও সন্ধান লইয়াছেন। মান (Man) পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন যে একটা কুকুরের গুরু বাহিব কবিয়া শইলে তাহাব দহে আর ইউরিয়া উৎপন্ন হয় না। তাহাব বক্তেও আর চিনির অস্তিত্ব দেখা যায় না।

সাধারণত কার্বোহাইড্রেটমূলক খাদ্য যে অবস্থায় ভুক্ত হয় সেই অবস্থায় শরীরে গৃহীত হয় না। উ। শরীরেব মধ্যে চিনিতে পবিত্রকন হুন্দর তাব গৃহীত হইতে পারে। কার্বোহাইড্রেট দেহ মধ্যে যে রূপান্তর প্রাপ্ত হয় তাহাকে প্রকোজ বনে। পিচকারী দ্বারা প্রকোজ সোডিয়াম ক্লোরাইড ও জল প্রীরের মধ্যে ঢুকাইয়া দিলে মুমূষ্য ব্যক্তিকে কিছু দিন বাঁচাইয়া রাখিতে পারা যায়। Mann এই পরীক্ষা কবিয়া সফলতা লাভ করিয়াছেন। শরীর কোন রূপে বিধাত হইয়া পড়িলে এই উপায়ে বোগীর মৃত্যু কিছু ক্ষণে জন্ত নিবারণ করা যাইতে পারে।

সাধারণ অবস্থায় রক্ত ক্লোরিন। রক্তে ক্লোরিন পরিমাণেব আধিক্য হইলে তাহাকে alkalosis বলা হয়। আবার ক্লোরিনের পরিমাণ কমিয়া গেলে তাহাকে বলা হয় acidosis। মেদজাত acid শরীরের মধ্যে শোষিত না হইলে ডায়াবেটিসের লক্ষণ প্রকাশ পায়।

এই সকল অল্প পদার্থকে শোষিত করাইতে হইলে চিনি আবশ্যক হয়। এই চিনির পরিমাণ কম হইলে acid শরীরে শোষিত হইতে না পাবায় ডায়াবেটিস রোগ জন্মে। এ কথা অনেক দিন হইতে জানা আছে যে ডায়াবেটিস বোগীর জন্ত অল্প চিনি সার পূর্বে এবং পরে যথেষ্ট পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট চল খাদ্য আবশ্যক। এই কার্বোহাইড্রেট চিনিতে রূপান্তরিত হইয়া Acid। ও মূত্রা দ্বারা নিবারণ করে। Acid। অবস্থাব নিবারণে Inulin চমকায় প্রায়। চিনি সার ও inulin সাহায্যে Wilder ডায়াবেটিস বোগীরেব অল্প চিনিৎসার পব মৃত্যু সংখ্যা যথেষ্ট পবিমাণে কমাত পারিয়াছেন। ডায়াবেটিস বোগীগণ নহে গান যে সকল শোকেব বক্ত acidosis অবস্থায় আসিয়া দাড়াইয়াছে তাহাদেবও ই প্রণালীতে চিকিৎসা করা হইল। ইহাকে সম্প্রতি Thalhimer Fisher Mensin, ও Snell অল্প চিকিৎসার পূর্বে ও পবে এই প্রণালী অবলম্বন কবিতা সফল প্রাপ্ত হইয়াছেন। জগৎ শংকরা দা আ প্রকোজ দবীভূত কবিতা পিচকারী সাহায্যে সেই দব চর্ম ভেদ কবিতা বক্তে মিষ্টা দিয়া এব ও সহ insulin ব্যবহার কবিতা সমামাত্র উপকার পাওয়া গিয়াছে।

পদার্থের সম্বন্ধে বস্তুবিজ্ঞান (Physico chemistry) গাণিত্য আয়ন কবিতাছে। ইহাকে জীবনী প্রক্তি বলিলেও ব্যক্তি করা হয় না। চিকিৎসক মায়েবই এই শাস্ত্র উত্তমরূপে শাস্ত্রন ও অভ্যাস করা বর্তব্য। যিনি যে বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হউন না কেন সাধারণ প্রবে বস্তবসায়ন বিজ্ঞান অধ্যয়ন করা প্রত্যেকেব পক্ষে অপরিহার্য্য। আব অল্প চিকিৎসক গণের ত কাই না— তাহাদেব জন্ত নিত্য নতুন নতুন আবিষ্কার হইতেছে। বৈজ্ঞানিক ও বিশেষজ্ঞ গণের সহায়তায় অল্প চিকিৎসক সমস্য সাধন করিতে ছেন। যে সকল বোগ পূর্বে শিবের অসাধ্য বলিয়া বিবেচিত হইত অল্প চিকিৎসক তাহাদেব অনেককেই প্রাণ দান করিতেছেন। অল্প চিকিৎসাব শৈশবে বহু

রোগীৰ এমন চিকিৎসা ইতিমধ্যে তা দেব
অধিক খরচ বক্ষা পাঠিত না। Rehabilitation অর্থাৎ
অসুস্থ ব্যক্তিকে আগের পূর্বের স্বাভাবিক অবস্থায়
ফিরাইয়া আনা চিকিৎসা শাস্ত্রের মূল কথা।

অধুনা অনেক বিজ্ঞানী মানব চিন্তা কবিতা বলেন
যে বিজ্ঞান এখন মানুষ মারাত্মক ক্ষতিসাধন ব্যাপ্ত
সমস্ত জগতে বিজ্ঞান চর্চা এবং উদ্বেগ—কি উপায়ে
অল্প সময়ে ও অল্প চেষ্টায় সর্বাঙ্গপেক্ষা অধিক নথ্য
নবহত্যা করা যায়। অর্থাৎ বিজ্ঞানের প্রতি ইতিমধ্যে
এই অভিযোগ এবেবারে চিকিৎসা যাত্রা বিপরীত
নিত্যন্ত একদেখদাঁ পক্ষপাতপূর্ণক সম্ভব। চিকিৎসা
যেমন মানুষ মারাত্মক কল ও উপায় কবি ছাড়া
মানুষের জীবন বক্ষা এবং সময় ও কম ব্যয় করে পাঠ।
বিজ্ঞান যে চিকিৎসা শাস্ত্রের বতর্মানি উন্নতি সাধন

করিয়াছে—বিগত যুদ্ধে তাহার বিশেষ পরিচয় পাওয়া
গিয়াছে। বিজ্ঞানের সহায়তায় নির্মিত অস্ত্রশস্ত্রের
দ্বারা যেমন অসংখ্য লোক হতাহত হইয়াছে তেমন
লক্ষ লক্ষ আহত মরণাপন্ন লোক প্রাণ ফিরিয়া
পাশ্চাৎ। দেহ হইতে গুলি ও অস্ত্রাঘাতের খণ্ড
বাতিব করিয়া চিকিৎসা বিজ্ঞান বতর্মানকে যে
বাঁচাই দিয়াছে তাহার সমস্ত কথা কবিতা নয়। কত
অসংখ্য ব্যক্তি বিজ্ঞানের কৃপায় নষ্ট অঙ্গের স্থলে নকল
অঙ্গ ফিরাইয়া পশ্চিমা আবাব সাধাষণ মানুষের মত চলিয়া
গিয়াছে বেড়াইতেছে। অল্প চিকিৎসা করা একজন
দেহে বকোন নষ্ট অঙ্গ স্থলে অর্থাৎ দেহের সেই অঙ্গ
যোড়া দিয়া তাহাকে সহজ মানুষ করিয়া দিয়াছেন।
এ সমস্ত কথা প্রীকার না কবিলে অল্প জ্ঞাত প্রকাশ
এবং বিজ্ঞানের প্রতি অবিচার করা হয়।

চা পান

[শ্রীশ্রী বন্দ্যোপাধ্যায় বসু]

কি কবিলে বক্তা—।। চা পান না ফিলিবে ?

নাংটা সন্ন্যাসীর দেহে ধোঁয়া কি কবিলে ?

বহু দিবস হস্তে চায়েব আবাদ চলিয়া আসিয়াছে
কিন্তু সম্প্রতি এই ব্যবসায় যেকোন লাভজনক হইয়াছে
এবং জনসাধারণ চা পানে যেকোন অভ্যাস হইয়াছেন
তাঁহাতে এই সর্বদোষাচা পান সম্পূর্ণ কিঞ্চিৎ
সমালোচনা বোধ হয় অপ্রাসঙ্গিক হইবে না।

চা এক প্রকার বৃক্ষের পাতা। সেই পাতা তৈয়ারি
চারের আকারে লোকেব নিকট উপস্থিত হয়। চায়েব
পাতায় ট্যানিন নামক এক প্রকার অতীব তীব্র কষায়
বিশাক্ত পদার্থ আছে প্রায় দ্বাদশ ঘণ্টাকাল পাতাগুলিকে
জলে ভিজাইয়া ঠিক বসের পরিমাণ হ্রাস করা হয়।

অনেকে বলেন চীনদেশ চায়েব জন্মস্থান। কেহ
কেহ বলেন অতি পুরাকালে বোধি ধর্ম নামক জনৈক

বৌদ্ধ সপ্ত ভারতবর্ষ হস্তে চীনদেশে গমন করিয়া বন এবং
তিনিই প্রথমে তথায় চায়েব প্রচলন করিয়াছিলেন।
চতুর্থ শতাব্দীর মধ্যভাগে চীনাগত চীন সম্রাটের
শুভ্র ওয়াং মেন প্রথমত চা পানীয়রূপে ব্যবহার করেন।
বহুদিন পর্যন্ত ইহা চীনে দেশ হইতে পৃথিবীর সর্বত্র
প্রেরিত হইত। সপ্তদশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে ওলন্দাজ
ইষ্ট ইণ্ডিয়া কোম্পানী কর্তৃক চা ইউরোপে নীত হয়।
প্রায় চাবিশত বৎসর গত হইল চা সর্বপ্রথম চীন দেশ
হইতে ইংলণ্ডে লইয়া যাওয়া হয়। তখন ইহার এক
পাউণ্ডের মূল্য প্রায় দুইশত টাকা ছিল। সেই সময়
একজন নাবিক ইংলণ্ডের বাজাকে দুই পাউণ্ড চা প্রদান
করিলে তিনি অতি উৎকৃষ্ট উপহার প্রাপ্ত হইলেন
মন করিয়াছিলেন।

তদন্তে বোধ হয় ইহা প্রচলন সপ্তদশ শতাব্দীর

হইবে। বায়ুই মানুষের জীবন বায়ু ব্যতীত মানুষ এক মূর্ত্তও জীবিত থাকিতে পারে না। সর্বদা মানুষ পরিষ্কার ও বিশুদ্ধ বায়ু চায়। সুতরাং বাতাসে শয়ন কর্ত্তে বিশুদ্ধ বায়ু সর্বদা পাওয়া কঠিন হইতে পারে। এইজন্য বন্দোবস্ত রাখিতে হয়। দিনের বেলায় আমরা দরজা ও জানালা খোলা রাখি এবং বাতাসে চাই একটা জানালা খোলা রাখি এবং প্রচুর বিশুদ্ধ বায়ু সর্বদা ঘরে প্রবেশ করিতে পারে। দিনের বেলায় সূর্য্যের আলো বাতাসে যখন স্নাত প্রাচীরের উপর পড়ে। কবচ আবদ্ধ। উক্ত আলো বায়ু নষ্ট করে।

(২) আমাদের দেশে যেমন ওয়াশিংটন সহজে বাতাস দোত করা যায়। সর্বদা এর দ্বারা শয়ন বাতাস হয়। একটা সময় আমাদের রক্তাভা হয় ও একজন নিম্নে অধিকতর সর্বাঙ্গি হইয়া মাথা অধিক পবিমার্গে বারি হইয়া পড়ে। সহজে শরীরের ময়মাংস বিচ্যুত হইয়া যায়। মানে মাংস বিচ্যুত না করিলে তাই পীড়িত অঙ্গীকরণ হইয়া দাঁড়ায়। প্রত্যেক বিচ্যুত গুলি বোম্ব দেওয়া উচিত হইতে পারে।

(৩) বাতাসে বায়ু শীতলা হইতে পারিলে তাৎক্ষণিকভাবে তাপ দিতে হয়। এ অবস্থায় বায়ু শীতল গরম বায়ু হয়। এজন্য শরীরের উপর বায়ু উচিত। এজন্য একজন উচিত মনে বাতাস। সহজে বাতাস হইতে প্রবেশ করিতে পারে। আমবা বায়ু শীত—সর্বদা বায়ু আমাদের সর্বদা স্পর্শ করা আবশ্যিক।

(৪) বাতাসে যেমন অবস্থায় তাহা যেন করিতে হইবে না। বাতাসে যেটা পরে যেন করিতে তাহা না হইলে তাই করিতে অসুবিধা হইবে। অধিকতর বাতাসে বায়ু দেহে হইতে পারে। স্বপ্ন শূন্য বায়ু বাতাসকাণী।

(৫) যুমানোর সময় এক গ্লাস পানীয় পান করিলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে। ইহাতে সহজে শূন্য আসে পাশ্চাত্যী এংলিশ ও ফ্রান্স প্রভৃতির কাজ ভাল চলে

ও শরীরের ময়মাংস বাহির করিবাবলৈ সাহায্য করে। জল খাওয়াও একটি নিয়ম আছে একেবারে এক চুমুকে খাওয়া খুব উপকারী নহে একটু একটু করিয়া চা খাওয়া শরীরের ময়মাংস বাহির হইতে হইবে।

(৬) নিদ্রায় কখন ঘাইবে ও ঘুমা হইতে কখন উঠিবে তাহা নির্দ্ধারিত করিবে। অভ্যাস করিলে কিছুতেই কষ্ট লাগিবে না। রাত্রে দশটা কি সাড়ে দশটা শয়ন করিবে।

হুগুর রাত্রে পূর্বের একঘণ্টা। পরে হুইঘণ্টা। পূর্বের বেলা উপকারী ইহা সর্ববাদিসম্মত।

(৭) পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে যে মন প্রথম দিনে খুব ভাল হয়। তাৎক্ষণিক পাতলা হয়। সত্যতা। প্রথম প্রথম অবস্থায় কাহাকেও বিশেষ আশঙ্কা না থাকিলে জাগ্রত করা উচিত নয়।

(৮) বাতাসে চিৎ হইয়া শয়ন করা অনেকের মতে ভাল। ইহাতে খুব শীঘ্র শয়ন আসে। এত সহজে অল্প কোন অবস্থায় শয়ন আসে না। একজন শয়ন করিলে শয়ন প্রার্থন ও বক্তৃতাগুলি কোন অসুবিধা হয় না। আবাস কেহ কেহ বলেন চিৎ হইয়া শয়ন করিলে বাতাসে শয়ন হয়। তাহারা দক্ষিণ পার্শ্বে হেলিয়া যেন কবিতা উপদেশ দেন। কখনও বায়ু থাকে হেলিয়া যেন কবিতা না। ইহাতে হুপিণ্ডের কাজ ভাল হয়। এম পাকস্থলীর উপর বক্তৃতা চাপ পড়িয়া পবির্ভাব ব্যাঘাত হয়।

(৯) বাতাসে উঠে করিবে না উঠে বাতাসে মাথা বাতাস শয়ন করিলে বক্তৃতাগুলির ব্যাঘাত হয়।

আমরা এই পণ্যস্ত কি প্রকারে ঘুমাইলে সুনিদ্রা হয় তাহা বলিয়াছি। কিন্তু অনেকে মাঝে মাঝে অনিদ্রায় খুব কষ্ট পান। আহাৰ না করিয়া অনেক দিন বাতাস থাকা যায় কিন্তু নিদ্রা না হইলে অল্প কয়েকদিনের মধ্যেই মানুষ মারা যায়। এক দিন কোন কারণে নিদ্রা না হইলে তৎপর দিন শরীর ও মন অত্যন্ত দুর্বল হয়। দুটো দিন একাদিক্রমে ঘুম না হইলে শরীর ও মন এক প্রকার অকম্প্য হইয়া যায় শরীর

বিছুতেই ভাল লাগে না যন কিছুই ঠিক করিতে পারে না বুদ্ধি ও বিবেচনা শক্তি হার হইয়াছে। এইরূপ অসুস্থতায় দিন চলিলে মৃত্যু অবিবার্হ্য। সুতরাং অতি দ্রুত উপদেষ্টা উদ্ভূত হইলে বিকপে তাহা হইতে রক্ষা পাওয়া যায় তাহার আলোচনা করা যাক। নিম্ন কথ্যে একটি কথা এই সম্পর্কে বলা যাইতেছে। আশা করা যায় অনেক অনিচ্ছাপ্রাপ্ত ব্যক্তি তাহা হইতে উপকাব পাঠবেন।

(১) যদি সহজ ।। না আসে তাহা হ'লে
মনকে খালি বাণিতে ঢেপা করিবে এন হইবে সফল
প্রকৃতি চিন্তা তাড়াইবে কোন চিন্তা মনে উদয় হইলেই
তাৎকে ভাবে অবস্থান করিতে বাধা দিবে। অভ্যাস
করিলে ইহা সহজসাধ্য। আবার যেন কবি। পুন
পুন একটা বিষয় চিন্তা করিলেও সহজে গম আসে।
এই উভয় উপায় দ্বাবাই মস্তিষ্ক অবসাদগ্ৰস্ত বা ক্লান্ত
হয়। তখন সহজে গম আসে।

(২) প্রেমের সময় মস্তিষ্কে বজ্রাশ্রিত হয়। এতএব বাহ্যদের গুম হয় না। তাহা বা বাহ্যে শয়ন করিলে মস্তিষ্কে বজ্রাশ্রিত হয় অপ্রতি দৃষ্টি বাহ্যে। যে সকল কাজে মন চঞ্চল বা উদ্ভিন্ন হইতে পারে এইরূপ কোন কাজ করিলে না। সর্বদা শান্ত ও ধীর থাকি। চেষ্টা করিলে।

(৩) রাত্রে হালকা (ন্যূন) আহার করিয়া
 শুমাইবে। হৃদয়ে মস্তিষ্ক হইতে রক্ত পাকস্থলীতে
 আসিবে ও মস্তিষ্কে বক্ত প্রভাব দক। সহজেই শূন্য আসিবে।
 অরুণ রাগিবে হইবে। মের পূর্বে পূর্ণ (ভর) আহার
 করিলে অপাক হইবে ও স্বাধিবা দ্বারা নিদ্রাব ব্যাঘাত
 হইবে।

(৭) বিবি গবম কাড় দাবা আর করিয়া
শয়ন করি। ও সময়ে ।। আসিবে কাণ হাতেও
মাগে বক্তাব্তা হ বে ।

(৫) তাহাও তা ভাঙ্গাব গুণি আছে । সন্তোষ
 তাহাও অসিদ্ধি বান হোবা বাজে যমানোর সময়
 জালালা তা হুপ বক কবিতা যমাহলে বতক উপকার
 পাশ্বে পাবেন । তবে আতা এবেশ কবিত্তে না
 পারিলে তাহাও ম অধিক । স্থানী হইবে ।

(৩) বাতিমত ব্যায়াম কবিলে হঠাৎও যুমেব
সহায়তা কবে। গাভাবা বদ্ধ শ্বাসাচেন শাহারা কোন
না ব্যায়া। কবা ন বিদ্যাজনক মনে ফিলে অন্তত
দুই বেলা কিছু সময় খাটিয়া বেড়াইবেন। সবকগলও
ব্যায়ামের পবিবণে রাতিমত প্রহবেলা ৬ টাব অভ্যাস
কানতে পাবেন।



প্রশ্ন—

মাননীয় স্বাস্থ্য সচিব মহোদয়কে মহাশয় সমীপেষু—

আমি আপনার স্বাস্থ্য সমাচাৰেৰ গাহক ।

জাপানি নি স্বার্থ ভাবে দেশেব সেবা এবং ব্যক্তি গত ভাবে

উপদে। দানে যে মহান উপকাব কবিলেছো তাইর
 পুরস্কার মনবেব। অধা না। দিত পারে। সাবা
 বাঙ্গালার বা। ক যুগ যুগ। সবাই কোন না কোন
 প্রকাব ব্যাধি লগ্নাই জীবন ত অবস্থার জীবন দাপন

করিতেছে মাত্র। কত কাল পরে আবার আমরা দেবতার আশীর্বাদ স্বরূপ স্বাস্থ্য আপনার করিয়া ফিরিয়া পাইব জানিনা।

সহর এবং পাহাঙ্গীরা ক্রমে অজীর্ণ এবং ম্যালেরিয়াতে আক্রান্ত। স্বাস্থ্য হ্রাস এ প্রাণীতে আসা যে কত বড় পাপের ফলশ্রুতি তাই নাই। দোষাব্যাপী ডিসপেনসিয়া রোগে আমবা স্বাস্থ্য ঐক্সিগ্ণাদ্য ক দিন থাকিবে ত- দিন আন্তঃজিক্স অজ্ঞান বোগ আক্রম। বিবেহ।

দোষাব্যাপী পেশ পেশের কোন পেশের ঔষধ আছে কিনা। থাকিবে সে ঔষধের নাম টিকা। এং আপনার একাধিক পেশ সমাচারের ভাদেব সংখ্যা। ডিসপেনসিয়া বোগ রোগে চিকিৎসা প্রাণী প্রকাশ করিবে জন পাহাংগেব অংশ উপকার হইবে।

আমিও অনেক ডিসপেনসিয়া বোগী চিকিৎসা করিয়াছি। এব আপাব আবিষ্কার টাকোসো। ট্যাবলেট এবং বাস্কুলেটে ম্যাগনেসিয়া একোয়া টাইকটিস আর্পেদ মতে মহা তা বনেস্বব ব লবঙ্গাদি ইত্যাদি ব্যবহার করিয়াও সন্তোষজনক উপকার পাষ্ট নাস। দিকা। রোগীবই বাসে হজম হয় না প্রাণে গাং বাব অজ্ঞান পেশ হয়। উদ্গাব উঠে। তা পেশে বা সঞ্চাব হয়। এ সব ক্ষণে পোটেট আবা অজ্ঞান কোন প্রবাব ব্যবস্থা করিলে উপকার হয় জানা লে হুতা। হইবে।

কোষ্ঠবদ্ধাঙ্গীর্ণ এবং উদবাস্থ সংযুক্ত অজীর্ণেব বিস্তৃত চিকিৎসা প্রাণী আবা নির্দিষ্ট ওষধেব নাম ইত্যাদি আনাব প্রাণীও কাগজে প্রকাশ করিবে। বাধিত হইবে।

পেটেট ঔষধেব ব্যবস্থা হইলে না। ও দাম জানাইলে ডি পি একে আনাইতে পারি। আপনাব অমূল্য সময় নষ্ট করিলাম

বশ বদ কবিবাজ—

শ্রীগোবিন্দ লাল কাব্যীর্ণ কাব্যবত্ত কবিত্বষণ
গ্রাম পুরুষপাব। পো পুরুষপাব। (পাবনা)

উত্তর—

দেশব্যাপী ডিসপেনসিয়া রোগের ঔষধ ও চিকিৎসা প্রাণী সম্বন্ধে আলোচনা করিবার জন্য আপনি অনুরোধ করিয়াছেন। অল্প অজীর্ণ এবং ডিসপেনসিয়া রোগে আমাদের নিজ নিজ পান ও ভোজনের অনিয়ম হেতু এবং চাল দ্রব্য আহার দাবা বিস্তৃতি লাভ করিতেছে। কেবল ঔষধ খািলে এই রোগ আরোগ্য হইবে না। বোগের কারণ অমুদ্রাক্ত করিয়া ব্যবস্থা দিতে হুগ্ণ। ক্রাং বহুর ল্যাবরেটরী দ্বারা প্রকাশিত পাবিবারিক ঔষধাবলী ও গৃহ চিকিৎসা নামক পুস্তিকাতে ৪ প্রস্তাব এই বোগেব চিকিৎসা কাণীন কি নিষম পালন কবা বর্তব্য তাহা নিম্নে উদ্ধৃত কবিশাম।

১। খাং দ্রব্য উত্তমরূপে চর্কণ ও লাল মিশ্রিত কবিয়া পাবে।

২। সময়মত ও স্ত্রুধামত খাইবে। বয়ং কিছু কৃবা বাগিয়া রাইলে সহজে প্ত দ্রব্যেব পরিপাক হইয়া যায়।

৩। আহাবেব সহিত অধিক জল খাইলে পাচক রস সকল নিস্তেজ হইয়া যায় এবং পবিপাকের ব্যাঘাত জন্মায়। এই জন্য আহাবেব সময় অধিক মাত্রায় জল খাইবে না। আহাবেব অন্তত ২ ঘণ্টা পরে পুরা এক এস জল পান কবিবে।

৪। প্রাণ্যে বৈকালে ৩ রাতে শুইবার পূর্বে অল্পজল পান কবিবে। ইহার দ্বারা পাকস্থলী পবিস্তৃত হয় এবং বীরের অভ্যন্তরস্থ ময়লা সকল দবীভূত হইয়া মল ও মূত্রেব সহিত বহির্গত হইয়া যায় এবং মল ও মূত্র পবিস্কার থাকে।

৫। অধিক পবিপানে মশলা বা তৈল বা ঘৃত খাওয়া যতদূর সম্ভব বর্জন কবিবে।

৬। আহায়েব সময় চিত্ত আবেগশূন্য করিবে। মন প্রফুল্ল রাখিবে। রাতে কখনও গুরু ভোজন করিবে না।

৭। রাতে শুইবার পূর্বে একটু বেড়াইয়া বেড়াইবে

এক প্রত্যয়ে উঠিয়া খোলা বাতাসে স্নান কর প্রথর না হওয়া পর্যন্ত নয়ন করিবে। শয্যাভ্যাগ করিয়াই এক গ্লাস জল পান করিতে পারিলে ভাল হয়। রাত্রে নিদ্রাব অন্তত দেড়ঘটা পূরক আহার করিবে এবং দিবসে আহারের পব অন্তত ১৫ মিনিট নৈশ অল্প ঘটা কাগ বিশ্রাম করিবে।

আপনি কয়েকটা দীর্ঘ ও বিশ্রামী পেটের ঔষধ ব্যবহারে সন্তোষজনক উপকার পান হই লিখিয়াছেন। এবং কোন প্রদ পেটের ঔষধের নাম জানিতে চাহিয়াছেন। আমি নিজে ১২৩৪ দেশীয় উপাদান ঔষধাবাসক উপকার দিয়া থাকি এবং টাইকোসোড চাৰ্ভা উপবি নিমিত্ত হই। মত ব্যবহারে বোণীবা সন্তোষজনক উপকার দিয়া। তবে যদি বোণী নিয়ম পালন না করে তবে ঔষধ উপকার দান না।

কোষ্ঠবদ্ধাঙ্গীর্ণ এবং উদবাসন সংকট অঙ্গীর্ণের চিকিৎসা প্রণালী সম্বন্ধে ১৩৩ সালের আশ্বিন মাসের ঐতিহাসিক উপায় দ্বারা বোগ আবেগ্য প্রবন্ধে আলোচনা ৩৩৬। অল্পমোতি দ্বারা কোষ্ঠ বদ্ধ বা উদবাসনে বিশেষ লক্ষণ পাওয়া যায়। এ সম্বন্ধে সমস্ত লক্ষণের যে অংশটি নামক পুস্তিকা পাইব এবং উক্ত লক্ষণের বর্ণনা প্রকাশিত হইবে। পুস্তিকা দ্বারা লক্ষণের বর্ণনা পাওয়া যাবে। এবং এটিও এই প্রসঙ্গে উল্লেখ করা যাবে।

এই সমস্ত লক্ষণের সমস্ত ব্যাধিই লক্ষণ (দেখাও) এবং বাস্তবিকভাবে এবং কপা ও পুষ্টি পুষ্টি। ব্যবহারে উপকার পাইয়া। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে প্রমাণ করিতে হইবে।



স্বাস্থ্য ব্যাপারে সচিন্দ্র।—

সে দিন পাতামেটে একজন সদস্য প্রাণবান যে ভাবতে কতগুলি বসন্ত বোগের হামপাতাল আছে তাহাদের অস্বাস্থ্য বা কোন? এবং যে সকল সন্তবে মিউনিসিপ্যালিটি আছে সে সকল সন্তবে বসন্ত বোগের সংবাদ কর্তৃপক্ষকে প্রদান করা ও বোগীকে স্বতন্ত্র করা কি রকম ব্যবস্থা আছে? ভারতসচিবের সহকারী অর্গ উইন্টারটন বলিলেন জানি না। স্বাস্থ্য শাসন ব্যাপারে প্রাদেশিক শাসন কর্তারা আর মণীবা দায়ী। ইহা অতি আশ্চর্যের কথা—ভারতবাসীর পক্ষে নৈরাশ্র জনক ব্যাপার। যেহেতু স্বাস্থ্য ব্যাপারে বসন্ত প্রাদেশিক ল্যাটেরা ও উহাদের মন্ত্রীরা দায়ী অন্তত ভারত-সচিব মহাশয়ের সে সম্বন্ধে কোন খবর রাখিবাব দরকার নাই। যেন স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যাপার অতি তুচ্ছ

ব্যাপার। ভারত সচিবের গাফিলতি। সুতরাং দোষ স্বাস্থ্যের কর্তৃপক্ষের পক্ষে উল্লিখিত যে কোন ব্যবস্থা হইবে না তাহা শব্দ বিচিত্রতা কি? ভারত সচিবের এম উদাসীন্দ্ৰ মনো আশ্রয় হইতে পারিলাম না।

পবলোক সুবেন্দ্রাথ।

সাব সুবেন্দ্রাথ। বাদ্যাপাধ্যায় মহাশয় কয়েকদিন হইল সহসা পবলোকে প্রস্থান করিয়াছেন। মৃত্যুকালে তাঁহার বয়স ৭৭ বৎসর হইয়াছিল। তাঁহার স্বাস্থ্য ববাবর অক্ষয় ছিল। মৃত্যুর দিন চার পাঁচ পূর্বে তাঁহার সামান্য ইনফ্লুয়েন্স হইয়াছিল। পবে তাহাই সাধারণ হইয়া দাঁড়ায়। সুবেন্দ্রাথ বাঙ্গলার পূর্ব সিংহ,

ভাবতে বাজী তক আন্দোলনের অন্ততম প্রবর্তক কংগ্রেসের অন্ততম প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন। তাঁহার বাণী ভায় দেয়ায় শ্রমবোপীয়া ও বিত্ত সকলকে বাক ছিলেন। আজীবন তাঁহার কল্যাণতা অসামান্য ছিল। বঙ্গদেশে চন্দ্র প্রথম যে ভিত্তি স্থাপন করিয়া গুলক বিলাসে সিংহাসিন্যে বসিয়া গান শ্রবণে। তাহাদের মধ্যে একজন। তিনি প্রিন্সের সতি পীতম উদার হইয়া সিংহাসিন্যে বসিয়া তৎকালীন নবকায় চাকুরী করিয়াছিলেন। বিত্ত প্রণয়ী তাঁহার লক্ষ্যবিন্দু ছিল না দোষে। ছায়া বিদিলিপি। তাহা তই বসব পবে। তাঁহার দাম্পত্য অবসান ও মুক্তিলাভ ঘটে। তাবপন স্ত্রী দ্বারা বিচ্ছিন্নাগর করে জ্ঞানাপক করে। সংবাদ পত্রের সম্পাদক ব। দেবোব সকল বাজনা বি আন্দোলনে নেতা। ববিয়া। একবার আদালত অবমাননার অপরাধে দাঁতের বিচুড়িয়া বাব বাস দও ভোগ করিতে হইয়াছিল। সাব স্ত্রী দ্বারা। বানিক বাব কংগ্রেসে সভাপতি করিয়াছিলেন। বঙ্গ আন্দোলন যন্ত্রণা প্রদান গোত্রা দগত করিয়া এমন তীব্র আন্দোলনের সৃষ্টি করিয়া যে কায়ক বসব পরে বঙ্গদেশে বহিত হয়। সেখানে তিনি সাধারণ্যে বাজনা বি ভিত্তি বাজা উপাধি। করিয়া ছিলেন। বঙ্গদেশ আন্দোলনের সময় তিনি বঙ্গদেশে বিদ্যেপণ্য জ্ঞান প্রদান করেন। যৌবন বয়সে বঙ্গদেশে নাথের মাতাভাবের পবিত্রতন স্মরণে তিনি সৎ শাসনে দীক্ষা গ। কবিয়াছিলেন এবং নাব উদ্ভি লাভ করিয়াছিলেন।

তাঁহার বাজনী ক মতান্তর তাহাই ইউক গা কেন আমরা একটা বিষয়। তাঁহার পণ্য অনুবাহী ছিলাম। অপব নেত্রগণের ত্রায় তিনি বিজ্ঞ স্বাস্থ্য সনাক্ত উদাসীন ছিলেন। তিনি এক বয়স পর্যন্ত প্রত্যহ নিয়মিত যাবে ব্যায়াম চর্চা করিতেন। সেইজন্য তাঁহার দেহ ববাব সুস্থ ও কাঙ্ক্ষম ছিল। অগ্রাণ্ড নেতা ও সর্বসাধারণ স্বাস্থ্যবক্ষা সম্বন্ধে তাঁহার অঙ্গবণ কবিয়া গাই তন্ন।

বিবর্তনবাদেব বিপদ —

ডারউইন সাহেবেব বিবর্তনবাদেব সত্তি আশাধেব

অবিস্ফাশ পাঠক পাঠিকাবই সম্ভবত কিছু না কিছু পবিচয় আছে। ডারউইন সাহেবেব অনেক বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে বানর জাতি মানবের পূর্বপুরুষ অর্থাৎ জীব সৃষ্টির বিবর্তন নীতি মতে বানর জাতি হইতে ক্রমোন্নতির দ্বারা মানব জাতি সৃষ্টি হইয়াছে। ডারউইনেব এই সিদ্ধান্ত বৈজ্ঞানিক সমাজে এতই আদৃত হইয়াছে যে ইংল্যান্ডে প্রতি কবিয়া অনেক যুতন শাস্ত্র পড়িয়া উঠিয়াছে ও উঠিতেছে (যদিও ইন্দী কোন কোন। শুত এই অভিব্যক্তিবাদ বা বিবর্তনবাদ বা evolution theoryতে সন্দেহ প্রকাশ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন)। কিন্তু ডারউইন সাহেবেব বিবর্তনবাদ পক্ষে বহুকা পূর্ব হইতে খ্রীষ্ট ধর্মশাস্ত্র মনুষ্য সৃষ্টি সম্বন্ধে এই সিদ্ধান্ত বিবর্তনবাদে Col created man after his own image অর্থ ঈশ্বর আপনাব অনুরূপ পাকাবে মানব সৃষ্টি করিয়াছেন। খ্রীষ্ট জগতেব সিদ্ধান্তেব সহিত স্ত্র বা খ্রীষ্ট বৈজ্ঞানিক জগতেব বিমিশ হইতেছে ধর্মের সঙ্গে বিজ্ঞানের বিমিশ উপস্থিত হইতেছে। সম্পত্তি পার্কিন বাজ্যে ১৮৮০ন নাগক প্রদেশে এই উপলক্ষ একটা মামলা উপস্থিত হইয়াছিল। অধ্যাপক জন স্কেপোসব নাগে এই মামলা অর্থাৎ হইয়াছিল যে তিনি। বি ছাত্রদিগকে বিবর্তনবাদ শিক্ষা দিয়াছেন। জজ ছাত্রদিগকে বুঝাইয়া দেন যে আসামী ছাত্রদিগকে এই শিক্ষা দিয়াছেন। মনুষ্য জাতি অনুরূপ জাতি তে বিবর্তনের দ্বারা উদ্ভূত হইয়াছে। এবং একপ বণা দেবোব আইনেব বিরোধী। অতএব আসামী আইন শাসন কবিয়াছেন এবং তাহার দণ্ড হওয়া দবকাব। জুরীবা ৯ মিনিট আলোচনা পর সিদ্ধান্ত করেন যে আসামী দোষী। তাহার ১ ডলাব জরিমানা হইয়াছে। অধ্যাপক মহাশয় বিবর্তনবাদে তিনি এই দণ্ডের বিবন্ধে আপীল কবিবেন। এখন উক্তজন আদালত কি সিদ্ধান্ত কবেন—ধর্ম বড় কি বিজ্ঞান বড়—তাহাই দেখিবার জন্য আমরা উদগীর হইয়া বহিলাম।

বিশেষ দ্রষ্টব্য — (১) আগামী আশ্বিন সংখ্যা ২৮ শে ভদ্রের মধ্যে প্রকাশিত হইয়া পাঠকগণের ত্রিকানায় প্রেরিত হইবে। (২) তত্ত্ব কব শ্রীমতী—নতুন পত্রোত্তর আগামী সংখ্যায় সবিস্তারে প্রবন্ধ লেখক কর্তৃক প্রদত্ত হইবে।

ଆହା ସମାଚାର—



“ଅନ୍ତାଜେବ ଅପକ୍ଷା ଦେଖ । ଗୋକୁଳ ସିଂ, ଯାଉଥାନ୍ତି
ଦିଶେ ନିକାଲୁ ଦେବ ଶୂନ୍ୟବାଚ୍ଛାକ”—
(୧୮୭ ପୃଷ୍ଠା)



“শরীরমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যসামান্যম্”

১৪শ বর্ষ

আশ্বিন, ১৩৩২ সাল

{ ৬ষ্ঠ সংখ্যা

বাহুতে তুমি না শক্তি !

বাজালী শক্তি পূজক, শক্তির উপাসক। তাই মা আমার আত্মশক্তি—স্বাভাবিক শক্তির আধার। সেই শক্তির উপাসক বাজালী আমরা আজ শক্তিহীন কেন ? কারণ আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

মা আত্মশক্তি জগজ্জননী বর্ষে বর্ষে তাঁহার সন্তানগণকে দেখিতে ও দেখা দিতে আসেন। মায়ের সন্তান আমরা সারা বৎসর মায়ের আগমন পথ চাহিয়া বসিয়া থাকি। আনন্দময়ীর আগমনে ধনধান্যপুষ্পভরা শশ্যশ্যামলা সুজলা সুফলা মলয়জ শীতলা বঙ্গভূমি বর্ষে বর্ষে আনন্দপূর্ণ হইয়া উঠে। কিন্তু সে আনন্দের মাত্রা দিন দিন কমিতেছে কেন ? কারণ আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

আমাদের প্রাচীন কালের জীবনধারার পরিবর্তন হইয়াছে। পূর্বে লোকে সারা বৎসর যেখানে থাকুক না কেন, দুর্গোৎসবের সময় মহানন্দে প্রবাস হইতে গৃহে ফিরিত। এখন পূজার ছুটিতে প্রায় লোকে গৃহ ছাড়িয়া দেশ ভ্রমণে

বাহিবহয়। পূর্বে পূজার সময় সকলে নববস্ত্র পরিধান করিয়া দ্বিভ্রদিগকে নববস্ত্র দান করিয়া অ'নন্দ লাভ করিত এখন ঠিক তাহার উল্টা অবস্থা দাড়াইয়াছে। এখন পূজা আসিলেই পূজার খবচ কেমন করিয়া চলিবে, এই ভাবনায় বাজালী সাধারণ বিব্রত হইয়া পড়িয়াছে। মহাপূজা এখন মহানন্দের কারণ না হইয়া মহা নিরানন্দের কারণ হইয়া দাড়াইয়াছে। কেন এমনটা হইল ? কারণ এখন আমরা মায়ের প্রকৃত পূজা ভুলিয়াছি।

আমরা মায়ের প্রতিমা গড়িয়া পূজা করি। মা কি আমার শুধু কাঠ খড়, মাটির মূর্তি ? না তা নয়। মা আমার চিন্ময়ী—মৃন্ময়ী নন। কিন্তু আমরা তাহা ভুলিয়া গিয়াছি। আমরা মায়েব চিন্ময়ী মূর্তি ভুলিয়া শুধু মৃন্ময়ী মূর্তিতেই তাঁহারকে দেখিয়া থাকি। তাই আজ আমাদের এই দুঃখ-দুর্দশা।

মা মহিষমর্দিনী আমাদের শক্তির প্রতীক। মা'কে যখন আমরা চিনিতাম, জানিতাম, তখন

আমরা প্রকৃত প্রস্তাবে মায়েব পূজা কবিতাম। সে পূজা কি ?—শক্তি সাধনা। নিজ শক্তিমান না হইলে কেহ শক্তিব সাধনা করিতে পারে না। বাঙ্গালীর তখন বাহ্যে শক্তি ছিল তাই বাঙ্গালী মায়েব প্রকৃত পূজা কবিত পাবিত। বাঙ্গালী তখন দীর্ঘজীবা নোবোগ, স্তম্ভ সবল ছিল। বাঙ্গালী তখন লাঠি ধরিত অশ্বাবাহনে দেশ বিদেশে ভ্রমণ কবিত। বেড়াইত নৌবারোহে। দেশ বিদেশে বাণিজ্য চালাইত উপনিবেশ স্থাপন কবিত।

আজ বাঙ্গালী জীবন নাবা বদলাইয়াছে। বাঙ্গালী শক্তি চচ্চা চাড়ি দিয়াছে। বাঙ্গালী বাহ্যে আব বল নাহ। বাঙ্গালী আজ মালেবি। জীব অনাহাবে শীর্ণ। তাই আজ বাঙ্গালী মায়েব পূজা ভুলিয়াছে মায়েব প্রকৃত স্বরূপ ভুলিয়াছে। বাঙ্গালী মায়ে শক্তিব প্রকৃত তাহা ভুলিয়া বাঙ্গালী আজ ভাবিতেছে মায়ে শুধু কাঠ। ড মাটির গুঁটি মান। ই মায়েব আগমানে বাঙ্গালী আজ আনদের আশ্বাদ পায় না মহাপূজায় মহালাসে উন্নত হই না—পূজা বেমন কবিত। কাঠের এই ভাবনায় ব্যাকুল হইয়া উঠ। তাই আজ বাঙ্গালী পূজার ছুটিতে প্রবাসে গিয়া আত্ম গোপন কবে না হয় কংগ্রেস বনফারেন্স সাহিত্য সম্মিলন করে।

বাঙ্গালী আত্ম বিশ্বাস জাতি। বাঙ্গালী আজ নিজেকে ভুলিয়াছে। বাঙ্গালী যে কি দুর্ভাগ্য শক্তিব আধাব ছিল তাহা ভুলিয়াছে। বাঙ্গালী য একদিন শক্তি চচ্চা কবিত তাহা আজ সুদূর অতীতের বিশ্বাসপ্রায় স্বপ্ন। বাঙ্গালীর দুর্গোৎসব যে শক্তিব সাধনা তাহা আজ বাঙ্গালী ভুলিয়াছে। কোম যাছুকের মোহিনী মায়েব কপাব কাঠিব স্পর্শ আজ বাঙ্গালী যেন ঘুমাইয়া পড়িয়াছে।

বাঙ্গালীকে আবাব জাগিতে হইবে—বাঙ্গালীকে কল্লকর্ণের নিদ্রা ভাঙ্গাইতে হইবে। শক্তিকপিনী মায়েব প্রকৃত পূজাব পুন প্রবর্তন করিতে হইবে। আবাব বাঙ্গালীকে বাহ্যবল চচ্চা কবিতে হইবে।

বাঙ্গালী শক্তি আবাব জাগাইয়া তুলিতে হইবে। বাঙ্গালীকে অসাড় দেহে আবাব প্রাণেব সাদা জাগাইয়া তুলিতে হইবে। আবাব দেশে আনদের বান ডাকাইতে হইবে।

মায়েব আগমন আসম। এস বাঙ্গালী আজ হাতে আবাব আমবা মহাশক্তিব পূজা আবন্ত কবি। সে পূজা কি ?—শক্তি লাভ।

মা শামাব মা। আমাব শক্তিকপিনী মা। আমাব ভক্তিকপিনী মা। আমাব জ্ঞানকপিনী মা। আমাব বিদ্যাকপিনী মা। আমার জগজ্জননী মা। আমাব মহিষমর্দিনী মা। আমাব পাষণ্ডদলনী মা। আমি সেই মায়েব ছেলে—সেই শেহমযীব আদবেব সন্তান—সেই আনন্দকপিনীর শক্ত সন্তান। আমাব দু খ কিসেব ?

আমি সেই মায়েব পূজা কবিত—শক্তি লাভ কবিত। স্বাস্থ্য স্বচ্ছন্দ্য বল লাভ কবিত। বাহ্যবল চচ্চা কবিত। ইহাই আমাব দুর্গোৎসব। ইহাই আমাব মাতৃপূজা। ইহাই আমাব ধর্ম্ম অর্থ কাম মোক্ষ। ইহাই আমাব ইহকাল পবকাল। ইহাই আমাব সাত্ত্বিক মহাপূজা। ইহাই আমাব সাধনা।

এস মা জননি পাষাণি ঈশানি আমাব হৃদয়ে আসিয়া অধিষ্ঠান কব। আমি তোমাব মূর্খময়ী মূর্তিব প্রতিকূপ হৃদয়ে ধ্যান কবিত। কলকুণ্ডলিনী শক্তিতে জাগত কবিত। তোমাব পূজা কবি—শক্তি লাভ করি। স্বাস্থ্য শক্তি আমাব সাধনা হউক আমার পূজা সার্থক হউক।

পাবিবে কি বাঙ্গালী, মায়েব শক্তি কপেব উদ্বোধন কবিত। তাঁহাব প্রকৃত পূজা কবিতে—নিজে শক্তিলাভ কবিতে ? তোমাকে পারিতেই হইবে। শক্তি স্বাস্থ্য লাভ তোমাকে করিতেই হইবে তোমাব বাঙ্গালী নাম সার্থক কবিতেই হইবে তোমাকে শক্তিময়ী মায়েব শক্তিময় সন্তান হইতেই হইবে। তবেই তোমাব বার্ষিক মাতৃ আবাহন—তোমাব দুর্গোৎসব সার্থক হইবে।

স্বাস্থ্যতথ্য শিখার কথা ।

[ডাক্তার শ্রীবামশচন্দ্র বায় এম্ এম্ এস]

(১) আমরা “গোফ থেজুব জাতি ।

ছেলেবেলায় একটা গল্প শুনিয়াছিলাম সেটা এই —
দুইটি লোক অতীব অলস সাবাদিন শুইয়া ও ঘুমাইয়া
কাটাইত । তাহারা এত বড় অলস ছিল যে আহায়েব
চেষ্টাও করিত না কেহ দা। কবিরী খাবাব যথেষ্ট
ভিতরে দিয়া দিলে শুধু গিলিয়া খাইত—চক্ষু
করিবার কষ্টও তাহারা স্বীকার কবিত না । একদিন
কোন লোক একটা থেজুর তাহাদিগেব মধ্যে একজাকে
খাইতে দেয় ছাথব বিষয় থেজুবটা মুখেব ভিতবে
না পড়িয়া উপর ঠোঁটেব গোফের উপরে পড়ে সে
লোকটা এত কুড়ে যে গোফ হইতে থেজুবটাকে
টানিয়া মুখেব মধ্যে দিতে পাবে নাই । সেই অবধি
অতি বড় কুড়েকে গোফ থেজুবে আখ্যাটি
দেওয়া হয় । একদিন এই দুইটি অলস প্রধান ব্যক্তি
যথাপূর্ব শুইয়া আছে এমন সময়ে তাহাদের ঘবে
আগুন লাগে । তাহাতে তাহাদের নক্ষিপও নাই ।
ক্রমশ আগুন যখন একজনের পৃষ্ঠদেশে ঠেকিতেছিল
তখন তাহার সহচরকে সাবধান কবিয়া সে বলিল—
পি—পু । সহচর শুনিয়া উত্তর কবিল — পি—শু ।
তাহারা অত্যন্ত অলস বিধায়ে কথাও অতি সংক্ষেপে
কহিত । পি—পু —মানে পিঠ পুড়িতেছে
আব তাহাব উত্তর কি—শু —মানে কিরিয়া শুইও ।
বলা বাহুল্য এই দুই জনই পুড়িয়া মবিল তবু ঘবেব
বাহির হইল না । আগুনই ছিল তাহাদের স্বপ্ন—এবং
সেই ধর্ম বশত ই তাহারা মবিল ।

এতগুলি কথা বাহা বলিলাম তাহা অলীক রূপক
কথা হইলেও বর্ণে বর্ণে আমাদিগেব পক্ষে খাটে—
অন্তত স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গে বাঙ্গালীর প্রতি প্রযোজ্য । হিন্দু
বাঙ্গালী ষোল আনা মোহগস্ত ষোল আনা কামিনী
কাকনে প্রলুব্ধ অথচ খাটিয়া টাকা রোজগারেব কথা

উঠিলই সাংখ্যের পুণ্য সাজিয়া অর্থমনর্থম ভাবনিভ্য
ইত্যাদি বুলি কটাইয়া থাকেন এবং স্বাস্থ্যকথা
পাড়িলেই— নথব দেহ প্রভৃতি বড় বড় কথা বলিয়া
ঘোর বৈবাগ্যেব অবতারণা করেন । ঐ সঙ্গে ভণ্ডামির
মায়া বাড়ি বাব চক্ৰ বলিয়া থাকেন যে হিন্দুর
প্রত্যেক নৈমিত্তিক আচারে জীবনেব প্রত্যেক নৈমিত্তিক
কায়ে স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও প্রোভ ভাবে বিজড়িত আছে ॥
আছে ত মাটি —কাগে কবে তোমরা কতটা কর ।

কাগে যাচা হয়—তাহা তো কাহারো অবদিত নাই ।
একটা সে পাগেব প্রায় চক্ৰ করিবার সময় আসিয়াছে ।
এখন স্মৃতি যাহা আমাদেব সত্তা সন্ততিবা পূর্ণ
স্বাস্থ্য লাভ করিয়া জীবনটাকে সম্পূর্ণভাবে ভোগ
করিতে পাবে তাহা ব্যবস্থা করিতে হইবে । আমরা
বাঙ্গালীবা আ।বা না সংসাবে পুবা মাত্রার ভোগ
কবি—না ধর্মে স্থান পা । আমাদেব জীবন যাত্রাটা
অতি মাত্রার তিক্ত বসান্নক । পবাধীনতার জন্ত যাহা
ভোগ করিতে হয় তা আমাদিগেব মাছে তাহাব
উপবে স্বাস্থ্যহীনের জন্ত বেশা মাত্রার কষ্ট পাই । এখন
হইতে আমাদেব এ।।। চেষ্টা হ।। উচিত —কিসে
আমরা ও আমাদেব ব।ব।ব।ব। স্তম্ভ থাকে । সেই
চেষ্টাব কতকটা সামান্য করিবার জন্তই এই প্রবন্ধের
অবতারণা ।

(২) গাঢ় প্রতিপাত, বৈচিত্র্য প্রযোজনীয়তা

ছেলেরা স্বভাবতঃ মাঝামাঝি গুরু শিকার প্রভৃতিব
গণ কা। পড়িতে ও শুনিতে পবাসে । চিত্র
চমকপ্রদ ঘটনার পব ঘটনা লোমর্ষণ কার্যাবলী
আকস্মিক বিপৎপাত এ তাহা হইতে উদ্ধার ইত্যাকার
জাতীয় বর্ণনাই ছেলেদের মন সহজে আকৃষ্ট করে ।
এই জন্তই বাম ভাবকের কথা শিকার শিকারীর

কথা শুদ্ধ কৰা বাক্যৰ কাহিনী সকল শিশুপাঠ্য
গ্ৰন্থে বেণী বৈথি থাকে। যে অসহায় অবস্থায় জন্মাইয়া
প্রতিদিনই প্রতিবন্ধক অবস্থায় সঙ্গ সঙ্গীত কৰিয়া
দেহকে রক্ষা কৰিয়া শিশুক বড় হৈতে হয় সে কথা
তো শিশুকে কেহই শুনায় নাই—অথচ এ নিশ্চয়
দৈনিক প্রতিবন্ধক ঘটনার প্রতিবাদ সৃষ্টি কৰ', শিশু
পক্ষে স্বাভাবিক বৰ্ণন। কতকটা এই আভ্যন্তরিক
সংগ্ৰামেব প্রতিচ্ছায়া হিচাবে কতকটা সংস্কার বশত ই
শিশুই এই জাতীয় গদ্য আৰু হয়। এ কথাটো সকল
শিক্ষক ও অভিভাবক ভাবেন না। তাই আশা এইদিক
দিয়া শিশু ও বাক্য পাঠ্য শিক্ষা পুস্তক প্ৰণয়নেব
প্ৰয়োজনীয়তাৰ কথা আশাবাদীক শব্দ। কবাইয়া
দিত্তেছি। দো কি জাগিবে? অ'মাদেব দেশেব
নন্দাগোপালদেব ভক্ত আমবা অবহিত হৈব কি?

() বো। ও বো। জয়ব ইতিহাস।

আমবা উপভুক্তভাবে বই লিখিলে একাধারে গল্প
সাহিত্য ইতিহাস বিজ্ঞান ও তু গাল লিখিতে পারি।
দৃষ্টান্তস্বরূপ মনে ককন। সঙ্গ কায় বর্তমান সময়ে
মাধ্য মাধ্য এমিষা থাও যে ভীষ। তাই ওলাউঠাব
আবির্ভাব হয় ঐতিহাসিক কোনও পুৰুষকে কোন কোন
দেশে তাহা হইয়াছিল সেই দেশগুলিৰ নাম ও অবস্থা
বৰ্ণনাব সঙ্গ সঙ্গ বৰ্তমানৰ সেই সেই ভূখণ্ডেব বিবরণ
বেশ সব কাবয়া লিখিলে স্পষ্টকৰে কত কথাই লিখান
যায়। সম্পত্তি ভাবাবেগে কোণ সাপে প্ৰথম প্ৰোগেব
আবিভাব হয় এণ্ড ঐতিহাসিক কোন যুগে ই য়েও ব্যাক
ডো। নামক মহামাৰি হইয়াছিল—এতৎসঙ্গে তুলনা
মূলক সমালোচনাৰ মুখে একমুখে চিকি সাতও
ভৌগোলিক ও ঐতিহাসিক চৰ্চকৰ আলোচনা
করা সম্ভবপৰ হয়।

কি তাই কোন কোন দেশে ম্যাক্‌লেইয়া
ইনফাণ্টা, স্টিভেনসন বৃষ্টব্যবি প্ৰভৃতি দ্বারা লেখ হইয়া
গিয়াছে গোড় ভূবৈশ্বব ডলা হালিসহ বন্ধমান
শাসনাত প্ৰভৃতি সমৃদ্ধিশালী নগৰও কি কবিয়া মণানে

পৰিত হইল—এসকল কথাৰ রসরচনাৰ যুগ যোগ ও
যোগেব কি অসীম ক্ষমতা বেশ কৰিয়া বুঝান যায়।
একদিকে যোগেব এই জনপদ বিধ্বংসী ক্ষমতা অপর
দিকে পাস্তৰ কক্‌লিটাব প্ৰভৃতি মীষিগণেব যোগ
জয়েব গৌৰবেতিহাস যেমন চিত্তকর্ষক হইবে তেমনই
শিক্ষাকে বন্ধমূল কৰিবে। যোগ বৰ্ণনাৰ সঙ্গ সঙ্গ
মণা মাছি উকুন প্ৰভৃতিৰ যোগ বিস্তাৰে কতটা
হাত তাহাৰ বৰ্ণনাও কম মুখরোচক নহে।

একদিকে এই সকল বৈজ্ঞানিক তথ্যৰ আলোচনা
এ তৎসঙ্গে অল্পপক্ষে এই বৈজ্ঞানিক তথ্যৰ কাৰ্য্য
কাৰিতাৰ বিবরণ দেওয় নিতান্তই সমীচীন। আজ সভ্য
জগতে স্তম্ভ লিষ্টাৰেব আবিষ্কৃত পচন নিবারণ ঔষধেব
প্ৰয়োগেব ফল অল্প চিকি সা কতটা উন্নতি কৰিতে
ক্ষম হইয়াছে শুধু এই একটা বিষয়েই বৰ্ণনা কত
লোকাবকব। তাহাৰ উপবে বৰ্তমান কালে আঁতুড়
ঘবেব উন্নতি সাধন কৰিয়া শিশুযুগৰ হাব কত
কমিয়াছে শিশু মজল প্ৰতিষ্ঠানগুলিৰ কল্যাণে
কত শিশু পুনৰায় স্বাস্থ্য লাভ কৰিতে পাবিতেছে জন
মজুবদিগেব স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বৰ্তমান ব্যবস্থাগুলিৰ ফলে
তাহাদেব জীবন কত সুখেব হইয়াছে জল পুলিষেব
সাহায্যে ছোৱাচে য়ে গগ্ৰস্ত জাহাজকে আটকান
ফলে কত দেশেব লোকেব প্ৰাণ রক্ষা হইয়া থাকে—
এ সকল কথাও বেশ কৰিয়া বুঝাইয়া দিলে—বালকেবা
ইহাব মধ্যে অদৃষ্ট যুদ্ধেব কথা ভাবিয়া মোহিত হইয়া
পড়িবে। মাহুকে সুস্থ বাখিবাব জন্ত বস্তাবৰণেব
প্ৰয়োজন পাছকাৰও প্ৰয়োজন সুপেয় জলেবও
প্ৰয়োজন উপযুক্ত খাদ্যেবও প্ৰয়োজন—এতগুলি
প্ৰয়োজনীয় দ্ৰব্য সরবরাহেব জন্ত নিত্য কতই লোক
অন্ন পাইতেছে সে কথাও ভাবিবাব কথা। ফল কথা
ভাল কবিয়া লিখিতে পারিলে স্বাস্থ্যতত্ত্বেব সঙ্গ সমাজ
তত্ত্ব ধৰ্ম্মতত্ত্ব বাজনীতি—সকল কায়ই আভাব দেওয়া
গাইতে পারে। চুলচেরা ভাগকরা ইতিহাস তু গাল বা
স্বাস্থ্যকথা নিত্য নীৰস—কিন্তু তাহা না কৰিয়া,
সকল বিষয়গুলিকে একত্ৰে জড়াইয়া উপরি উক্ত এই

ভাবে স্বাস্থ্য কথার আলোচনার ফলে অতি সরস ভাষায় সরস উপাদানের সমষ্টি সংযোগে যে উপদেশ পাঠ্য পুস্তক প্রস্তুত হইবে তাহা যেমন শিক্ষাপ্রদ হইবে তেমন মনোহারীও হইবে।

(৪) পুরাকালের স্বাস্থ্যকথা।

পাঁচ ছয় শত বৎসর পূর্বের স্বাস্থ্যকথার আলোচনা কবা অতীব শিক্ষাপ্রদ। এদেশে ঐ বিষয়ের ইতিহাস পাইবার উপায় নাই বিধায়ে তৎকালে পাঁচাত্তম ভূখণ্ডের কথা আলোচনা করা সমীচীন। চতুদশ শতাব্দীতে ইয়োরোপে ব্লাকডেথ নামক একটি ভীষণ মড়ক হয়। সেই মড়কে ইয়োরোপ প্রায় জনশূন্য হইয়া পড়ে। এই অবস্থায় আশ্চর্য্যকর ভিনিস সহর চিকিৎসকগণকে সম্বন্ধ কবিতা বোগ নিবারণের চেষ্টায় চেষ্টিত হয়। ইয়োরোপে রোগ প্রতিরোধে বোধে হয় এই প্রথম চেষ্টা। তাহার পরে ১৬৬৬ খ্রীষ্টাব্দে ই অণ্ডে ভীষণ মড়ক হয় এবং সেই মড়ক বন হয় পর ব সবে ভীষণ অগ্নিপাতের ফলে। ঐ আগুনে ৪ টি রাস্তায় ১০ বাড়ী পুড়িয়া যায় এবং সেই সঙ্গে মড়কের বীজও পুড়িয়া যায়। কিন্তু ইংলণ্ডে তখনো রোগ প্রতিকারের (অর্থাৎ স্বাস্থ্য চেষ্টার) ব্যবস্থা হয় নাই। তৎকালে জাহাঙ্গে যাত্রা বাতায়ত করিত তাহাদের মধ্যে স্কার্ভি নামক একটি মারাত্মক রোগ ছিল। মাত্র ১৫।২ বৎসর পূর্বে ঐ রোগের প্রতিকার কবিবার উপায় আবিষ্কৃত হইয়াছে।

এক কথায় বলিতে গেলে তখন রোগ হইলে তৎকালোচিত বিধি মত সেই রোগ সারাইবাবই ব্যবস্থা হইত—কিসে সে বোগ আর না হয়—অর্থাৎ স্বাস্থ্যরক্ষার উপায়—কথা কেহই বলনাতেও আনিতেন না। তবে পুরাকালে কাপ্তেন কুব নামক জনৈক নাবিক ১১৮ জন লোকসহ ভিন বৎসর জলে জলে প্রায় সমস্ত পৃথিবীই পরিক্রমা করিয়াছিলেন এমন স্থলে তাঁহার যে মাত্র একটি লোক ব্যাবামে মারা পড়ে—তখনকার কালের পক্ষে এটা অত্যন্ত আশ্চর্য্যের কথা বটে। তিনি তাঁহার জাহাজেব লোকজনের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যে

সুন্দর ব্যবস্থা করিয়াছিলেন তাহা এশিখানযোগ্য এবং তাঁহার পক্ষে অতি দুর্দর্শিতার পরিচায়ক। কিন্তু তাঁহার মত স্বাস্থ্যরক্ষা তৎকালে বিরল ছিল। তদীয় নিয়মাবলী সকলের পাঠ্য।

(৫) মহারথীদিগের কথা।

পাঁচাত্তম চিকিৎসাবিজ্ঞান বোশ দিনেব পুরাতন নহে। পাঁচাত্তম মতে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান তাহা হইতেও অধুনাতন। জগতের নিয়মই এই যে মানুষ ক্রমাগতই সুখস্বচ্ছন্দ্য চায় এবং সুখ স্বচ্ছন্দ্য বৃদ্ধির সঙ্গে বংশ বৃদ্ধি অবশ্যম্ভাবী। বংশবৃদ্ধি অতি মাত্রায় হইলে, ব্যাবামের প্রকোপ বাড়ে এবং সঙ্গে সঙ্গে মড়কের প্রাজ্জ্বল্য হয়। বর্তমানে এই কার্য্যধারা বেশ দেখিতে পাওয়া যায়।

বিপদে পড়িলেই বৃদ্ধি বাড়ে আজ গাই মুগ্ধকে জয় করিবার জন্য বোগকে সমূলে ধ্বংস করিবার জন্য আত্মকামকে বাড়াইবার জন্য দেহকে সুস্থ সবল ও কর্মঠ কবিবার জন্য পাঁচাত্তম মনীষীরা ক্রিপা উত্তমের সঙ্গে কার্য্যে লাগিয়াছেন তাহা ভাবিলেও বিশ্বাসে আসিত হইতে হয়। সেই সকল রণজয়ের ও বণবীর্ষদিগের বাতা উচ্চকরে ও প্রাণস্পর্শী ভাষায় জগতের সকলকেই শুভান উচিত—শিশুদিগকে ত বটেই।

প্রথমেই ইচ্ছা বসন্তের কা। ধরা গাইতে পারে। ডা জেনাব কি করিয়া গোয়ালাদের নিকট হইতে গো বসন্ত ও ইচ্ছা বসন্তের মধ্যে যে সম্বন্ধ আছে তাহা অবগত হইলেন কি করিয়া টীকাব গুস্তি দিলেন, কেমন করিয়া আপন সন্তানকে টীকা দিলেন এবং সেই টীকা লওয়ার ফলে আজ ইচ্ছা বসন্ত কত কমিয়া গিয়াছে এগুলি অতীব বিশ্বাসকর কাহিনী—ইহাদিগের বিবরণ সকলেরই পক্ষে শিক্ষাপ্রদ।

তাহার পয় গুই পাস্তরের কথা। ইনি একজন সামান্ত রাসায়নিক ছিলেন ফ্রান্স ইষ্টাকে বন্ধে ধারণ করিয়া ধস্ত হইয়াছে। কি সামান্ত অসুস্থকানে নিযুক্ত হইয়া ইনি জগতের কত বড় হিতসাধন করিয়াছেন তাহা

অবর্ণনীয়। অনেকের জানেন যে দ্রাক্ষার রস হঠাতে জ্বর হয়। দ্রাক্ষার রসকে পচাইয়া (উৎসচন করাইয়া বা গাঁজাইয়া) তবে গদ হয়। এই উৎসচন ধন্য বুদ্ধিতে যাইয়া ইনি আজ ফ্রান্সকে মজ্ঞ ব্যবসায় জগতের মধ্যে সবচেয়ে বড় করিয়াছেন। তাহার পরে রেসমের গুটি একজাতীয় কীটাপ্ত কর্তৃক ধ্বংস হওয়ার ফাল্গের বেসমের কারবাব নষ্ট হইবার উপক্রম হইয়াছিল ইনি সেই কীটাপ্ত ধ্বংসের উপায় বাহিব করেন। মেম্বের গায়ে এক রকম কীটাপ্ত জন্মানের যশে মেম্বের মধ্যে মারাত্মক ক্ষত রোগ ও মডক হঠাতে আরম্ভ হইল। এত ব্যারামকে অ্যানথ্রাক্স কহে। ইহা মম্বের পক্ষেও মারাত্মক। কামেই মেম্বের ও মেম্বপালক একে ধ্বংসের মুখে পতিত হয় রাসের সর্কানা উপস্থিত হইয়াছিল। এখানেও পাস্তুর দোত রক্ষা কবিলেনই—পরন্তু জীবাণুরা যে বিধিকা সক্রমক বোগেব কারণ এবং মৃতজীবাণুদেব শবীর বস হঠাতে ঢাকা লইলে সেই ব্যাবাম হয় না হঠালেও সারিয়া যায় এই মহাসত্য হঠটি আবিষ্কার করিয়া জগৎকে হঠরাছেন। যন্তু বর্তমান কালেব জীবাণুতত্ত্ব ও ঢাকা চিকিৎসা (ভ্যাকসীন ও সীরাম) তাহারই আজীবন সাধনাব ফল। পাস্তুর জীবাণুতত্ত্ব বাহিব কবিলেই শত শিষ্টাব জীবাণুধ্বংসের প। আবিষ্কার কবিলেন। মুখ্যত পাস্তুর ও গৌণত শিষ্টারের কুপায় আজ অঙ্গ চিকিৎসাব এত ত্রীবুদ্ধি হওয়া সম্ভবপর হইয়াছে। ম্যালেরিয়ায় দেশ উৎসঙ্গে বাস্টিতেছিল—কোন করিয়া গ্যাবোবান ম্যানসন বস গর্গাস রজাস প্র তি তাহার ধ্বংসব পথ আবিষ্কার কবিয়াছেন তাহাও বর্ণনা কবিবাব অতি মনোরম বিষয়। এই ইতিহাস যেমন চমকাব ভেমনি শিক্ষাপ্রদ।

(৬) স্ব স্ব ব্যবস্থার কাদিগেব কথা।

গ্রামে গ্রামে মিউনিসিপ্যালিটি না থাকিলেও আজকাল অনেক গ্রামেই মিউনিসিপ্যালিটি নামক একটা কর্তৃত্ব করিবাব দল দেখা যায়। ইহারা তিন বৎসর অন্তর কতকটা দেশীয় লোকের দ্বারা ও কতকটা গবর্ণমেন্টের দ্বারা নির্বাচিত হন। যে যে লোকেরা মিউনিসিপ্যালিটির সদস্য (ইংবাজীতে টাঁহাদিগকে

কমিসনার বা কাউন্সিলার বলে) মনোনীত হন টাঁহারা বেতন পান না—টাঁহারা সপ্তাহে পঞ্চাত্তরে বা মাসে মাসে সকলে একত্রিত হইয়া একমত হইয়া যে যে কার্য তালিকা প্রস্তুত করেন সেই সেই কার্যগুলিই করা হয়। কামেই কায করিবাব জন্তু মাহিনা করা লোক রাখিতে হয়। এই মাহিনা করা লোকদিগের প্রধানকে চেয়ারম্যান ভাইস চেয়ারম্যান সেক্রেটারী প্রভৃতি নাম দেওয়া হয়। এই বেতনভুক লোকেরা জন সাধারণ ও গবর্ণমেন্ট বক্তৃক মনোনীতি অবৈতনিক কমিসনারদিগর আজাবহ ত্য। অত্র চাকুরিদেবের গায় ই হাবা বরাবরকালের স্ত্র নিযুক্ত হন—অর্থাৎ তিন বৎসর অন্তর কমিসনারগণ বদল হঠলেও কম্মচারী চেয়ারম্যান প্রভৃতি বদল হন না। আবাব এই চেয়ার ম্যান ও ভাইস চেয়ারম্যানকে কোন কোন স্থলে কমিসনারদিগের মধ্যে হঠতেও বাছিয়া লওয়া হয়—কামেই টাঁহারা তিন বৎসর অন্তর বদলী হন এব তাহাব বেতন পান না। টাঁহা হঠক এই অবৈতনিক ও তিন বৎসর কামেব জন্তু নিযুক্ত কমিসনারগণ একত্রে সভাস্ত হঠলেই মিউনিসিপ্যালিটি নামে আখ্যাত হন। রাস্তাঘাট দেবিবার জন্তু ইঞ্জিনযাব ওভারসিয়ার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কায কবিবাব জন্তু হেলথ অধিসার স্যানিটারী ইন্সপেক্টাব ক্ত ইন্সপেক্টব ঢাকাদাব এশান ঘাটের চিত্রগুপ্ত প্র তি ছোটখাট কম্মচারীগণ উক্ত চেয়ার ম্যানের অধীনে থাকি। কায করেন। এই গেল গ্রামে গ্রামে ব্যবস্থা।

কোথাও জেলায় জেলায় জেলাবোড নামক একটি সংঘ দেখা যায়। টাঁহাবা রাস্তাঘাট স্বাস্থ্য প্রভৃতি দেখিবাব জন্তু নিযুক্ত। টাঁহাবাও অবৈতনিক কর্তৃকর্তা এব টাঁহাদিগেবও অধীনে চেয়ারম্যান প্রভৃতি বেতনভুক কম্মচারী নিযুক্ত হন। তফাৎ এই যে মিউনিসিপ্যালিটি শুধু সেই গ্রামেব কায কবেন—জেলাবোড সমগ্র জেলা ধবিয়া কায করেন।

এই জেলাবোর্ডসমূহ ও মিউনিসিপ্যালিটিগুলির উপবে স্থানীয় ম্যাজিস্ট্রেট এবং গবর্ণমেন্টেব মিউনিসিপ্যাল ডিপার্টমেন্টেব সেক্রেটারী ও ডাইরেক্টেব অব পাবলিক হেলথ এই তিনজন কর্তৃত্ব করেন।

(ক্রমশঃ)

খাদ্য নির্মাচন ও দত্ত রক্ষা।

মানুষের জীবন ধারণ ও শরীর পোষণের উপযোগী খাদ্য কি কি হইতে পারে এবং সাধারণ নিত্য নিয়মিত খাদ্য তালিকা হইতে কোয় কোম পদার্থ বর্জন করা উচিত এবং কোন কোন নতন খাদ্য সেই তালিকাযোগ করা উচিত ইহা লইয়া বহু পরীক্ষা হইয়াছে এবং এখনও চলিতেছে। এই সকল পরীক্ষার ফল অতি চমৎকার। পরীক্ষার ফলে অনেক পুষ্টিজনক নতন ভাণ্ড সংগৃহীত হইয়াছে। পুষ্টিজনক খাদ্য পদ্মক এত পুষ্টিজনক জানিতে পারা গিয়াছে যে ভবিষ্যৎ খাদ্য ভাণ্ডাবে যুগান্ত উপস্থিত হইবার সম্ভাবন হইয়াছে। খাদ্য নির্মাচন ও খাদ্যের পরিবর্তন দ্বারা কত যে পুষ্টিজনক অবস্থার সৃষ্টি করিতে পারা যাইতেছে তাহা ভাষায় প্রকাশ করা অসম্ভব। বৈজ্ঞানিকেরা পরীক্ষাগারে জীবজন্তুর বিভিন্ন রকম খাদ্য খাইতে দিয়া তাহাদের কত বড় বড় রূপান্তর সাধন করিতেছেন তাহা এই সকল পরীক্ষাগারে দৃশ্য করিয়া স্বচক্ষে দর্শন না করিলে কাহাকেও বর্ণনা করিয়া বুঝানো সম্ভব বা সহজ নহে। কোন পক্ষকে এমন খাদ্য দেওয়া হইতেছে যাহা খাইয়া সে তাহার জাতির স্বাভাবিক আকার অপেক্ষা অনেক দীর্ঘ হইয়া পড়িতেছে। আবার কাহারও জন্ত এমন খাদ্যের ব্যবস্থা করা হইয়াছে যে তাহারা স্বাভাবিক আকারের অপেক্ষা ক্ষুদ্রাকার হইয়া উঠিতেছে। খাদ্য নির্মাচনের কোশলে কাহারও অস্থির কালের সম্পূর্ণ পরিবর্তন সাধন করা হইতেছে। আবার কাহারও বা শিবা তত্ত্ব প্রভৃতির পরিবর্তন করা যাইতেছে। কাহারও চক্ষু কাহারও দন্তের এই ভাবে বিকৃতি ঘটানো হইতেছে। বস্তুতঃ পরীক্ষাগারে বৈজ্ঞানিকেরা যাহা কব সাধিয়া অসাধ্য সাধন করিতেছেন খোদার উপর খোদকারী করিতেছেন ভগবানের সৃষ্টির বিপর্যয় ঘটাইতেছেন জীবজন্তুদের দেহ লইয়া ভেলকী বাজী খেলিতেছেন।

উদ্ভিদ বা জ্যোৎস্ব এক জাতীয় উদ্ভিদতত্ত্ববিদ পণ্ডিত নানাকল্প পরিবর্তন সাধন করিতেছেন নতন নতন ধর্যের অতদর্শন ও অভিনব ও সসম্পন্ন উদ্ভিদের সৃষ্টি করিতেছেন। এক জাতীয় বৃক্ষের পুষ্প কেশরে অপর জাতীয় পুষ্পের পরাগ নিক্ষেপ করিয়া যৌন সম্বন্ধের ব্যতিক্রম ঘটাইয়া অথবা বৈবাহিক নতন জাতীয় বর্ণ সঙ্গর উদ্ভিদের সৃষ্টি হইতেছে। কোন জাতীয় উদ্ভিদ কটকবচল। বৈজ্ঞানিক পরীক্ষাগার জ্বলন্ত সাহায্যে নতন সাব প্রস্তুত করিয়া সেই সার জমিতে প্রয়োগ করিয়া সেই জমিতে ঐ কটকবচল বৃক্ষের বীজ বপন করিয়া নিশ্চয়ই ঐ জাতীয় বৃক্ষ উৎপাদন করিতেছেন। বাটাব জন্ত মনোমসার গাছ পুষ্টিজনক খাদ্য হইবার অযোগ্য ছিল এখন তাহাকে কটকশূন্য করিয়া উৎকৃষ্ট পুষ্টি খাদ্যে পরিণত করা হইতেছে। কোন গাছের ফল বীজবহু বলিয়া মনুষ্যের অযোগ্য ছিল। সার প্রয়োগ করিয়া ঐ বৃক্ষের ফল বীজশূন্য করা হইতেছে এবং তাহা মনুষ্যের উপাদেয় খাদ্যে পরিণত হইতেছে। কোন ফল অস্বাস্থ্যকর বস্তু অভ্যস্ত ছিল তাহার আবেশ দূরীভূত করিয়া তাহাকে মিষ্টকর এদান করা হইতেছে। আবার গাছের বিক্রমার্থ বৃক্ষের বীজ বা কলম প্রস্তুত কবে তাহারা সবল সুপুষ্ট বৃক্ষ উৎপাদনের জন্ত তাহার বীজের পুষ্টি সাধনে মনোনিবেশ কবে। কোন কোন গাছ বা ফল বিষপ্ৰসূত ছিল। কিন্তু কৃষি বৈজ্ঞানিকের পরীক্ষা ক্ষেত্রের পালার পড়িয়া তাহা নির্বিষ সুখাদ্যে পরিণত হইয়াছে। কোথাও বা ফলের সাধারণ আকার অনেক বাড়িয়াছে। কোথাও বৃহদায়তনের মূল (আলু প্রভৃতি) উৎপন্ন হইতেছে। বলিতে কি বৈজ্ঞানিকের কার্য তৎপবতার সৃষ্টি রাজ্যে যুগান্ত ঘটাবার সম্ভাবনা হইয়াছে।

যােব ক্রটিতে অনেক সময়ে নানা প্রকার রোগ

অগ্নে। এই সকল স্থলে ঔষধ প্রয়োগ অপেক্ষা পথ্য চিকিৎসাই সমধিক প্রশস্ত। খাদ্য নির্বাচন নর ক্রটির সংশোধন করিয়া অনেক সময়ে এই শ্রেণীর রোগ আরাম করা যায়। পীড়াবৎ অবস্থা বিবেচনা করিয়া যে বস্তুর প্রয়োগে পীড়ু আরোগ্য হইতে পারে সেই বস্তু যাহাতে আছে এমন খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হয়। তাইটামাইন এইরূপ একটি উপাদান। এই জিনিসটির প্রকৃত স্বরূপ এখনও ভাল করিয়া বুঝিতে পারা যায় নাই। গুণের তারতম্য অনুসারে ইহাদিগকে প্রধানত তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয় যথা এ বি সি। প্রায়শ্চিত্ত রোগ জাতীয় পদার্থে এবং অপর দুইটি জলে দ্রবনীয়।

শরীরের পুষ্টি সাধনে কেবল খাদ্যই একমাত্র উপাদান নহে। খাদ্য ব্যতীত অপর জিনিসের উষ্ণ ও পুষ্টি কারিতা বহু পরিমাণে নির্ভর করে। যেখানে দেখা যায় রীতিমত খাদ্য গ্রহণেও শরীরের প্রয়োজনানুসংগত পুষ্টিসাধন হইতেছে না এরূপ অনেক স্থলে সূর্যালোকের প্রভাবে এই দোষ কাটিয়া যাইতে দেখা গিয়াছে। রিকেটস এক প্রকার রোগ। গ্রাম্য ভাষায় স্কাঙ্ক এফে লাগা বলে। ছেলেদের প্রায় এই বোগ হয়। ছেলে খার দার অঞ্চল শরীরে পুষ্টি সাধন হয় না। এই রোগ স্বভাবতঃ হইতে পারে আবার কৃত্রিম উপায়েও ইহা উৎপাদন করা যাইতে পারে। যে উপায়েই হউক এই বোগ হইলে সূর্য্য কিরণ ইহাৎ অব্যর্থ মহৌষধ বলিলেও চলে। বৈজ্ঞানিক ঔষধ পরীক্ষাগারে এই তরটির চূড়ান্ত পরীক্ষা করিয়া তবে ছাড়িয়াছেন। কতকগুলি ইন্দুর পালন করিয়া তিনি তাহাদের খাদ্যে ইতরবিশেষ করিয়া দিলেন। কতক গুলিকে যথাচিত্ত পবিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য দিতে লাগিলেন, এবং কতকগুলি ক পুষ্টিকারিতাশূন্য খাদ্য খাওয়াইতে লাগিলেন। এই বিভিন্ন শ্রেণীর ইন্দুরে কয়েক দিনের মধ্যেই কৃত্রিম উপায়ে রিকেটস রোগে আক্রান্ত হইল। তার পব তাহাদের খাদ্যে কোন পরিবর্তন না করিয়া অর্থাৎ অগুটিকর খাদ্য খাওয়াইয়াই তাহাদিগকে নিয়মিত ভাবে প্রত্যহ কিছুকণ ধরিয়া

প্রত্যক্ষ ভাবে সূর্য্য কিরণে রাখা হইতে লাগিল। রোগ সেবনের ফলে তাহারা কয়েক দিনের মধ্যেই প্রথম শ্রেণীর পুষ্টিকর খাদ্য পুষ্ট ইন্দুরগুলির তার পুষ্টি লাভ করিতে লাগিল। সূর্য্য কিরণ যে কেবল রিকেটস রোগ আরাম করিতে পারে তাহা নহে তাহা এই রোগ নিবারণ করিয়াও থাকে। যে সকল লোক নিয়মিত ভাবে বৌদ্ধ সেবন করে তাহাদের রিকেটস রোগ হয় না। এই কারণে আমাদের নব প্রযুক্তিরা শিশুদিগকে তৈল মাখাইয়া কিছুকণ করিয়া বৌদ্ধে রাখিয়া দিয়া থাকেন। নব্য বঙ্গ ও ইঙ্গ বঙ্গ সমাজে এই প্রথা অনভ্যুতাব পরিচায়ক বলিয়া ক্রমশঃ পরিত্যক্ত হওয়ার সচরাচর শিশুবা রিকেটস রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে।

কেবল আদল সূর্যালোক নহে কৃত্রিম উজ্জ্বল আলো কেরও এই গুণ আছে। পানদবাষ্প হইতে উদ্ভূত আলোক বা আর্ক লাইট প্রয়োগ করিয়াও রিকেটস বোগে সুফল পাওয়া যায়। সূর্য্য কিরণ প্রত্যক্ষ ভাবেই সমধিক উপকারী। পাতলা কাচাবরণের মধ্য দিয়াও সূর্য্য কিরণের উপকারিতা কিয়ৎ পরিমাণে পাওয়া যায়। কিন্তু ৩ মিলিমিটার পুরু কাচের ভিতর দিয়া যে সূর্য্য কিরণ আসিতে পারে তাহাৎ রিকেটস বোগ আরাম করিবার ক্ষমতা নাই। আবার পানদবাষ্প দীপ লোক সাধারণ পাতলা কাচের ভিতর দিয়া আসিলেই তাহাৎ গুণ নষ্ট হইয়া যায়। বজ্রও সূর্য্য কিরণের উপকারিতাৎ ইত বিশেষ করিয়া থাকে। কাশো পোষাক অপেক্ষা সাদা পোষাকেব ভিতর দিয়া যে সূর্য্য কিরণ গায়ে লাগে তাহাই বেশী উপকারী।

সূর্য্য কিরণেব রোগাবোগ্যেব ক্ষমতা সম্বন্ধ সম্প্রতি যে সকল পরীক্ষা হইয়াছে তাহার ফলে জানিতে পারা গিয়াছে যে সূর্য্য কিরণের অন্তর্গত বেগুনী বর্ণ (ultra violet radiations) এই অপূর্ণ গুণ সম্পন্ন। সূর্য্য কিরণ হইতে কোন ক্রমে এই বর্ণ পৃথক হইয়া পড়িলে কিম্বা বাধা পাঠিলে সূর্য্য কিরণের আর কোন গুণ থাকে না। শিশু দেখে সূর্য্য কিরণেব আশ্চর্য্য ফল প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে। শিশুদিগকে ঘন ঘন রৌদ্র

সেবন করাইলে তাহাদের রক্তে অক্সিজেন ফসফেটসমূহের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। কিন্তু স্ফায়িকরণের গঠনাপাদন কল সময়ে এক প্রকার থাকে না। ঋতু ভেদে তাগা দর পরিবর্তন দেখা যায়। নাট্যীতাম্র মণ্ডলে যন্ত্র গ্রাণকাণ সূর্য্য কিরণে বেগুনী বর্ণিত পরিমাণ দ্রবক। আর শীতকালে তাগাব পরিমাণ কম। ঋতু ভেদে বৌদ্ধসৈন্য শীতকালে রক্তেও তদন্তপাতে ফসফেটের পরিমাণ হয়। পশু দেহেও বৌদ্ধের তুল্য ব্যবস্থাপন হতে নবেদ্যব পর্য্যন্ত বস্তু মাসে মাসে গব্য কব এতটি পশুব thyroid আয়োডিন বাতুব পরিমাণ নির্দেশক। যে পশু যন্ত্র বস্তু মাসে পরিমাণ অপেক্ষা তিনগুণ বেশি। ঋতুভেদে রক্তের উপাদানের এই পরিবর্তন হতে বুঝা যায় যে বৎসরের সকল সময়েই রক্তের ঠাণ্ডা একই প্রকার বহে। সুতরাং ইহাও বুঝি সম্ভব যে আবহা বার অবস্থা ঋতুর পরিবর্তন প্রভৃতি ব্যাপাব সাধারণত মানবদেহে পুষ্টি সাধনের উপায় বিশেষ প্রণালি বিচার করিয়া থাকে। ইহা হইতে মনে পড়িতে পারে যে মানুষের দেহের পুষ্টি সাধনের খাদ্য ছাড়া অন্য কাৰণও আছে।

প্রসঙ্গ ক্রমে এইখানে আর একটা কথা অবতারণা করা যাইতেছে। সম্প্রতি একটা নতুন তথ্য আবিষ্কার হইয়াছে। বিভিন্ন খাদ্যে যৌগ লাগাইলে কিনা আলো লাগাইলে তাহাদের মধ্য বিশেষ বিশেষ গুণ উৎপন্ন হয়। পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে ইন্দুরের যকৃৎ বাসিত করিয়া তাহাতে আলোক প্রতিফলিত করিলে তাহা অস্বস্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মাংসপেশীগুলিও এই ভাবে এইরূপ প্রভাবিত হইতে পারে। যে চর্কি সাধারণ ভাবে বিকেটস রোগ নির্বাণ করিতে পারে না তাহাতে আলোক লাগাইলে তাহা এমন গুণ সম্পন্ন হয় যে তদ্বারা উক্ত রোগ দ্রুত ও সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য হয়।

বংশানুক্রম

আরও কথ আছে। ইন্দুর লইয়া পরীক্ষার সময় দেখা গিয়াছে অপটিকের যন্ত্র খাওয়াইয়াও কোন

কোন ইন্দুরের দেহে ক্রিয়ম উপায়ে বিকেটস রোগ উৎপাদন করিতে পারা যায় না। কিন্তু এক প্রকার স্ফায়িকরণকে এক রূপ খাদ্য দিয়া পালন করিতে আরম্ভ করিয়া তাহাদের সম্ভাব্য সন্ততিগণকেও সেইরূপ খাদ্য দিতে পারা যায়। এই সম্ভাব্য সন্ততির বিকেটস রোগ হয়। পিতৃমাতৃগ। বোগা কার্য না হইলেও উক্ত খাদ্য তাহাদের দেহে একবারে প্রাণ হয় নাই—তাহাদের সন্তানেরা পিতৃমাতৃ দেহ হতে বোগ প্রাপ্ততা লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছিল। এই তাহারা সহজে বোগাক্রান্ত হইল। তাহাতে প্রমাণিত হয় যে বোগের কারণ যে বিকেটস বোগ উপাদানের বাতুকমের প্রভাবও কম নয়।

আইটালায় বিজ্ঞানের পূর্বে পুষ্টিবিজ্ঞান বিষয় তথ্য আলোচিত হইত। তৎকালে খাদ্যের পরিমাণ ও পরিচর্যা কবিয়া একটা আদর্শ খাদ্য নির্বাচনের চেষ্টা করা হইত। জড়বিজ্ঞান সংক্রান্ত পরীক্ষায় দেখা যায় একটা কল চালানোর সময় তাগাব কক্ষগুলি সহিত তাপ বিকিরণের ব্যবগৃহ একটা সর্বত্র আছে। Joule পরীক্ষা ও হিসাব করিয়া দেখেন যে আবাসের তাপ কোন জিনিস ৭৭২ ফিট উচ্চ হইতে কলের পর বিক্ষেপ করিলে এক পৌণ্ড ওজনকে তাপ তাগ ১ ডিগ্রি সাব্রেন টি অর্থাৎ এক কিলোগ্রাম তাপ তাগ ১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বৃদ্ধি পায়। ক কারখানায় ইহা তাপের মানদণ্ড। আবদেহের তাপমাত্রা প্রকারান্তরে নির্ধারিত ইয়াছে। অর্থাৎ তুচ্ছ খাদ্যের কি পরিমাণ ভক্ষণ হইয়া বা অমজানসহযোগে দক্ষ হইয়া ক তাপ উৎপন্ন হয় তাহাও হিসাব করিয়া দেখা হইয়াছে। ইহাকে ক্যালোরি (calorie) নাম দেওয়া হইয়াছে। এককাল পর্য্যন্ত খাদ্যের গুণ ও পরিমাণ নির্ধারণে এই ক্যালোরিরই অবাধ প্রভাব ছিল। পুষ্টিবিজ্ঞান নির্ধারণ কবিবার সময় কেবল এইটুকু দেখিয়াই বোধ হইত যে সেই খাদ্য যথোচিত পরিমাণে ক্যালোরি বা তাপোৎপাদক উপাদান আছে কিনা। অবশ্য সকলের ক্ষেত্রে একই নির্দিষ্ট পরিমাণ ক্যালোরি উপযোগী নাও হইতে পারে—বিভিন্ন ব্যক্তির

পক্ষে ভিন্ন ভিন্ন সংখ্যক ক্যালোরি প্রয়োজন হইতে পারে। সাধারণ আকৃতির একজন মানুষ যে বেশী পরিশ্রম করে না তাহার পক্ষে ২৫ ক্যালোরি যথেষ্ট হইতে পারে। কিন্তু খুব পবিশ্রমা একজন লোকের পক্ষে ৫ ক্যালোরি দরকার।

বিজ্ঞান ও দৃষ্টি

প্রোটিন (আমিন জাতীয় খাদ্য) কার্বোহাইড্রেটস (শালিজাতীয় খাদ্য) ফ্যাটস (ম্যান বা স্নেহজাতীয় খাদ্য) ও লবণ—ইহা চারি ধরনের জরুরি আবশ্যক। মানুষ ছাড়া ডিম প্রভৃতি আমিনজাতীয় খাদ্য দ্বারা যেতসার প্রভৃতি শালিজাতীয় খাদ্য রক্ত তামান চর্পি প্রভৃতি স্নেহজাতীয় খাদ্য তালিকার অন্তর্ভুক্ত। ইহা সহিত কিছু উদ্ভিদ ও কিছু অনিষ্টজনক সাত্ত্বিক পদার্থ মাশে হইলেই আত্মদেব খাদ্যের সব স্বাস্থ্যকর মিতা যায়। তবে খাদ্য সংবোধক করিবার জন্য কিছু বিশেষ দরকার। খাদ্য প্রস্তুত করিবার সময় অল্প তাহাতে যথোচিত পবিমাণে জল মিশাইয়া লইতে হইবে। ক্ষুধানিবৃত্তির জন্য উৎকৃষ্ট বিজ্ঞানানুমোদিত খাদ্যের সহিত কিছু বাজে জিনিসও লইতে হয় তাহাতে খাদ্য মালে (ওজনে) বাড়ে ও উদর পূর্ণ করিয়া আহাবে তৃপ্তিদান করে।

পূর্বোক্ত কয়েকটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রাখিয়া চলিলেই বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে মানুষের খাদ্য নির্বাচন সম্পূর্ণ হয়। আমিনজাতীয় এক খাদ্য যোজন অপর খাদ্যও তেমনি—উভয়েরই মূল্য বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে একই। অপরূপ বিষয়েও এই একই রূপ নিয়ম। যেকোন খাদ্যই আহাৰ কবা যাউক না কেন তাহাতে ঐ কয় জাতীয় উপাদান নির্দিষ্ট সংখ্যক ক্যালোরিতে থাকিলেই হইল।

কিন্তু কবাসী বাস্তবিকতার সার এই নির্ধারণের অর্থোক্তিকতা বেশ ভাল করিয়াই বুঝা গিয়াছিল। সে সময়ে মাংস ছন্দ ও ডিম ছন্দাপ্য হইয়া উঠিয়াছিল। কবাসী বৈজ্ঞানিকেরা অনেক বিবেচনা করিয়া মাংসের

বিবর্তে জিলেটিন ব্যবহারের পরামর্শ দিলেন। কিন্তু তাহাতে কোন সুবিধা হইল না। শাকসব্জি, মাংস ছন্দ ডিম—বোতল হই স্থান পূরণ করিবার উপযোগী কৃত্রিম খাদ্য পাওয়া গেল না। গত মহাযুদ্ধের সময়ও ঠিক এইরূপ অবস্থা হইয়াছিল। স্বভাবজাত খাদ্যের অভাব কৃত্রিম খাদ্যের দ্বারা পূরণের চেষ্টা সফল হয় নাই। এখন চরম সিদ্ধান্ত হইয়াছে যে কৃত্রিম খাদ্য স্বাভাবিক খাদ্যের স্থান পূরণ কবিতে কিছুতেই পারে না।

বৈজ্ঞানিক খাদ্যের এই নিফলতার জড়বৈজ্ঞানিকেরা অবশ্য আশ্চর্য হইয়া গেলেন। স্বাভাবিক খাদ্য বিচার্য করিয়া তাহা যে যে রাসায়নিক উপাদান পাইয়া ছিলেন সেই সেই উপাদান উপযুক্ত মাত্রায় থাকা সত্ত্বেও কেবল কৃত্রিম খাদ্যভোজীরা পুষ্টিলাভ কবিতে পারিতেছেন না তাহা ভাবিয়া তাহাদের বিশ্বাসের সীমা বহিস না। অর্থাৎ স্বাভাবিক যে কোন খাদ্য যেমন ভাবেই হউক খাইয়া তাহাদের পুষ্টিলাভে কোন ব্যাঘাত ঘটতে দেখা গেল না। এখন বুঝা গিয়াছে কোন একটি মাত্র প্রোটিন খাদ্য মানব দেহের নাই টা তেনাটি উপাদানের অভাব টিটাইতে পারে না। আর কেবল ক্যালোরি দ্বারা খাদ্যের প্রয়োজনীয় খাদ্যের পবিমাণ নির্ণয় কবা যায় না। কেবল ক্যালোরির হিসাব করিয়া খাদ্য উপযুক্ত পবিমাণে ঐ বয়স জাতীয় পদার্থ থাকিলেই যথেষ্ট হইল না। ক্রমে অনুসন্ধান কবিতে করিতে জানা গেল প্রোটিনের অন্তর্গত আমিনো অ্যাসিড (Amino Acids) নামক একটি পদার্থ রীর পোষণের জন্য অত্যাবশ্যক। ছইটি কার্বন ৫টা হাইড্রোজেন একটি নাইট্রোজেন ও ৮টা অক্সিজেন পরমাণুতে এই বস্তুটি গঠিত। মোট ১৮ প্রকার আমিনো অ্যাসিড আছে। প্রোটিন খাদ্য পবিপাক পাইয়া অ্যামিনো অ্যাসিড উৎপন্ন হয়। ইহাতে বুঝা গেল বিজ্ঞানাগারে প্রস্তুত বিত্তক প্রোটিন এই আমিনো অ্যাসিডের অভাব মিটাইতে সমর্থ নহে।

খাদ্যের গুণাগুণ বিচার্য গেল বাহিরের ব্যাপার। ইহা ছাড়া একটা ভিতরের ব্যাপার আছে—খাদ্য হজম

কবা। শরীরভাঙ্গরে বে যে যন্ত্রের সাহায্যে বে যে প্রণালীতে খাত্ত পরিপাক পাইয়া শরীর মধ্যে গহীত হইয়া শরীরের পুষ্টি সাধন করে তাহাও বিবেচ্য। পূর্বেই দেখা গিয়াছে শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যাঘাত ঘটিলেই রিকেটস রোগ উৎপন্ন হয়। শরীরের অপরাপন অবস্থাতেও এই বোগ উৎপন্ন হইতে পারে। দেহ মধ্যস্থ বিভিন্ন গহ্বি হইতে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার বস বাহিব হইয়া দেহের পুষ্টিসাধন করে। ইহাব ব্যতিক্রম ঘটিলেও শরীর পোষণ ক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটবে কোন ণ্ড ভোজন কবিলে তাহা চর্ষণ করিবার সময় লান্ন বর্জিত হয়। তাহা গলায় কৃত হইয়া ক্ষুদ্র অন্ন বা পাকাশয়ে গমন করিলে অন্নব রকম হৃদয় রস ত বাহির হয়ই তাহা ছাড়া পিত্ত এবং প্যানক্রিয়াস নামক হৃদয় রসও বাহিব হয়। পূর্বে চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা অল্প মান কবিতেন যে সে সকল রসের ক্রিয়ায় পাচক বস নির্গত হয় তদনুকূল যন্ত্রাঙ্গাদি ক্রিয়ায় পিত্ত ও প্যানক্রিয়াটিক বসও নিষ্কৃত হইয়া থাকে। কিন্তু সম্প্রতি কতকগুলি গবেষণায় এই ধারণা ল বালিয়া সিদ্ধান্ত হইয়াছে। কুকুবেব ক্ষুদ্র অঙ্গের নাড়ী বন্ধন কবিয়া দিয়া দেখা গিয়াছে উক্ত বস নিঃসরণ কোন ব্যাঘাত পড়ে না। অত্রে ণ্ড গো অবস্থায় গা উপস্থিত হয় তাহা অন্নব—অর্থাৎ পাকাশয়ের হাইড্রোক্লোরিক এসিড—সহ মিশ্রিত থাকে। এই এসিডের সম্পর্শে অসিয়া অন্নব জাত হইতে একপ্রকার রস বাহিব হইয়া রক্তশোষের সহিত মিশ্রিত হইয়া প্যানক্রিয়াজে অসিয়া তাহাকে উত্তেজিত কবিয়া তথা হইতে আব একপ্রকার বস বাহিব করায। অন্ন হইতে নির্গত এই বিচিত্র বস একপ্রকার hormone বা রাসায়নিক দূত। ইহাকে secretin বলা হয়। পুষ্টিলাভের পক্ষে এই বসটির প্রয়োজন আছে। এই রূপে প্যানক্রিয়াজেরও বহিঃস্থ ও অন্তঃস্থ বস নিষ্কৃত হয়। ঐ অন্তঃস্থ বসই insulin। এই রস প্রত্যক্ষভাবে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া দেহে চিনির পোষণ নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে।

শরীর পোষণ ক্রিয়ায় endocrine glands এর প্রভাবও অল্প নয়। শরীর পোষণ ক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত করিতে thyroid gland অল্প সাহায্য করে না। এই সকল ব্যাপার হইতে সিদ্ধান্ত করিতে হয় যে শরীর পোষণ ক্রিয়ায় ভাস্কবীন রসস্রাবের প্রয়োজনীয়তা আছে। ণ্ড পক্ষে thyroid gland এর প্রভাব গুরু বো। গোচর উপর endocrine gland গুলি প্রত্যক্ষভাবে শরীর পোষণে সহায়তা করে।

আবার মনে কোন ভাব প্রবল হইলে শরীরের উপর তাহার প্রিয়া হয়। অত্যধিক ভয়ে শরীরের রস এমন বতকগুলি কাল্প হয় যাহা স্বাভাবিক অবস্থায় হয় না। হেজনা কোষ বিরক্তি বাস্তবতা প্রদগ—এ সকল ভাব শরীর ক্রিয়ায় পক্ষে ক্ষতিকর। কল্প জাগরণ বিচারে শুভ্য পান কবিয়া শিশুর মৃত্যু হইয়াছে এম দৃষ্টান্ত বলাও গোনা যায়। মনে এই সকল ভাব এবং হইলে ক্ষুধার উদ্বেক হয় না এবং সে সময়ে কিছু খাইতে তাহা হজম হয় না হয় ও বমি হয়। ণ্ড নরত উদবায় হইতে পারে। শরীরের প্রাণ প্রাণী সন্তোষ প্রাপ্তি—এ সকল ভাব প্রাণের পক্ষে হিতকর অতঃ তাহারা দেহের কোন নিষ্কৃত করে না। এ সকল ভাবেব আবেগের সময় আভাব কবিলে পরিপাক ক্রিয়ায় সাহায্য হইয়া থাকে।

এইখানে এক কথা ভাবিয়া দেখিবার আছে। জীব মাঝেই কতক ণ্ড স্বাভাবিক ক্রিয়াধী। তন্মধ্যে আহাব অন্ততম। জীব মাত্রকে আহার কবিতে হয় বাব। তাহা চূর্ণা পায় এবং তথা তাহাকে আহারে প্ররত্ত করে। তাহা সে ভাবে না যে শরীর পোষণ করাই আহারের দক্ষ। সে জানে চূর্ণার নিবৃত্তি কবাই আহারের দক্ষ। ণ্ড সেই জন্তই সে আহাব করে। শরীর পোষণ ক্রিয়া বলিয়া যে একটা বিজ্ঞা (science) আছে তাহার সৃষ্টি হইবার বহু কাল পূর্বে হইতেই জীবগণ ক্ষুধা নিবৃত্তির দ্রষ্ট মাত্র আহাব করিয়া আসিতেছে। তখন যখন এই বিজ্ঞানের সৃষ্টি হয় নাই তাকে কেমন করিয়া খাত্ত নির্বাচন করিত?—শুধু

অভিজ্ঞতা ও স্বাভাবিক স্ফূর্তি (natural instinct) ধার। চলারেরা শারীরিক পরিগ্রহ প্রকৃতি কারণ শরীরের যে ক্ষমতা হয় তা। পুষ্ণ কবিতার প্রকৃতি এবং শরীরকে সফল বাণীবর পয়োগী তেজ টে দিনের তত্ত্ব খাণ্ডে প্রসোজন। ক্ষণ সের প্রয়োজনব ব। জানাইয়া দেয়। ক্ষণাব নিরুত্তির জন্তই মান প্রদা। খাণ্ড গ্রহণ করা হয়। অন্তর শোবে প্রকারি ব দিক দিয়া পাণ্ডের বো। প্রা বিচার কবিত্তে বসে। — তাহা কেবল প্রবৃত্তি ও পরিমাণে। প্রা থাকিলেই হইল যাহাব ধারা ক্ষণাব নিরুত্তি তত্ত্ব পাবে। প্রতিক্রমের সময় কিবা নিব্রুতিব। কোন প্রবৃত্তনা ঘটিলে লোকে আটক পড়ে কিবা সাদ জাহাজ বিপন্ন হইলে শোকে আতঙ্কিত হইতে পারে। — ক্ষণাব নিরুত্তি কবা চ — ত সে সে গিনিস দিয়াই হউক।

কিন্তু ক্রমে বহুদর্শিতা ও অভিজ্ঞতা প্রাপ্তি পায়। ভাল মন্দ সুবাদ বিবাদ পকারী অপকারী খাণ্ডব বিচার করিতে গিলিল। এই অভিজ্ঞতা প্রাপ্তি কবিত্তে অবশ্য অনেক সময় গাণিখাছিল। তাহাতে সাদর না। তৎপূর্বে অল্পপাক্ত। খাণ্ডব। প্রা এক লোকে অনেক কষ্ট সহ করিতে হইয়াছিল অনেক মানবজাতি আহুতি দিত হইয়াছিল। একদা অবশ্যে কেবল মানুষ বসই হইয়াছিল তা। নয়। মানবে ব। প্রা খাণ্ডাখাণ্ডের গুণদো। বিচেনা কবি। উ। প্রা গ্রহণ ও অখাণ্ড বজ্জর কবিত্তে গিলিয়াছে। ইহাও অভিজ্ঞতার ফল বলিতে হইবে। এবং ব। প্রা এই অভিজ্ঞতার ফল তাহার। ভাগ ববিয়া থাকে।

কিন্তু ইহাব মধ্যে আরও একটা ব। আছে। কতক প্রাণী উদ্ভিজ্জভোজী। সকল দৈব অবস্থা তাহাদের খাণ্ড নয়—কতকগুলি মাত্র তাহাদের খাণ্ড। সেই খাণ্ড যেখানে সুলভ সেইখানে তাহারা বাচিয়া থাকিতে ও সংখ্যায় বাড়িতে পাবে। কিন্তু কোন দৈব প্রবৃত্তনা ক্রমে সেইস্থানে সেই খাণ্ডেব এবাবাবে আ। ব। হইলে তাহার। যদি অল্প খাণ্ড গ্রহ। কবিত্তে পারে

তবেই বাচিয়া যায় নচেৎ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। সেইক দেশ ভেদে আবহাওয়ার ভেদ হটে বলিয়া একই প্রকার উদ্ভিজ্জ খাণ্ড সর্বত্র সুলভ নহে। এক স্থানেব এক শ্রেণীর প্রাণীবা যে সুলভ খাণ্ড গঠন করে অল্প তাহা তাহ হইলে সেই শ্রেণীর প্রাণী অল্প খাণ্ডে ক্ষণ নিরুত্তি কবিত্তে বাধ্য হয়। আমিমভোজী প্রাণীদের অবস্থাও প্রা সমান ঠিক এইরূপ। স্থান ভেদে তাহাদের খাণ্ড বিভিন্ন বকমের হইয়া থাকে।

মানুষ প্রায় পৃথিবীর সর্বত্র বস কবিত্তেছে এবং তাহারা উদ্ভিজ্জভোজীও বটে। আমিমভোজীও বটে। কিন্তু পৃথিবীর সর্বত্রই একই রকম উদ্ভিজ্জ বা প্রাণী খাণ্ড জন্ম না—স্থান ভেদে ইহাদের বিস্তার প্রকার —দ হয়। সেই কারণে বিভিন্ন দেশের মানুষকে বিভিন্ন প্রকার খাণ্ড গণ করিতে অধ্যস্ত হইতে হয়। এবং এক স্থানের মানুষ তাহা খাণ্ডা সুল ও সফল থাকিতে পারে অনভ্যাস হেতু অল্প স্থানের মানুষ নয়—তাহা পছন্দ করিব না বিশ্ব তাহা হয় ত তাহাব সহ্য হইবে না। তাহ হইলে অবশ্যই এক দাঁড়াইলে প্রা খাণ্ডাযেব উ। প্রা কি অল্পপাক্ত সে টাই প্রধান কথা নয়। গোথানে যে খাণ্ড সুলভ সেই স্থানের মানুষের নিজেকে সেই খাণ্ডেব উপযোগী কবিয়া লইতে হয়। নচেৎ সে বাচিতে পাবে না। এই কারণে বৈজ্ঞানিকেরা খাণ্ড বিচার পূর্বক জীবজগৎকে কয়েক শ্রেণীতে বিভক্ত কবিয়া খাণ্ডানুসারে তাহাদের নাম কবণ কবিয়াছেন—উদ্ভিজ্জভোজী আমিমভোজী নিবানিমভোজী ইত্যাদি। খাণ্ড হিসাবে দন্তের গঠনের ভেদ বিশেষ হয়। পৃকো ও প্রাণীবিভাগ দন্তের গঠনব ভেদে অল্পাঙ্গীও কবা হইয়া থাকে। এক শ্রেণীর খাণ্ডভোজী জীব যদি সেই খাণ্ডেব পবিত্তে অপব এক শ্রেণীর খাণ্ড ভোজন কবিয়া প্রাণ ধারণ করিতে বাধ্য হয় তাহা হইলে পৃকোয়ক্রমে তাহাদের দন্তের গঠনও পবিত্তিত হইয়া সেই খাণ্ডেব উপযোগী হইয়া উঠে। ভল্লক কুক্ক ও বিড়াল জীবদেহ তদানুসারে একই শ্রেণীর জীব ছিল। তাহা দেব খাণ্ড প্রথমে একই প্রকার ছিল অর্থাৎ তাহার।

আমিষভোজী জীব ছিল। কিন্তু ভল্লুক প্রায় নিরামিষ ভোজী হইয়াছে কুক্কুর মানুষের সশবে আসিয়া আমিষ ও নিরামিষ উভয় প্রকার খণ্ডই ভোজন কবিত্তে গিয়াছে আর বিড়াল আনিমভোজীই আছে। এই তিন শ্রেণীর জীবের দত্ত পূর্বে একই প্রকার ছিল কিন্তু পাণ্ডের বিভিন্নতায় তাহাদের দত্তের গঠনে পার্থক্য জন্মিয়াছে। পারিভাসিক অবস্থার আকস্মিক পরিবর্তন ঘটিলে তাহাদের সন্ততি সামান্য পরিমাণে না পারায় কয়েক জাতীয় পাতক ও পশু ইত্যাদি হইতে নির্দিষ্ট হইয়া মুছিয়া গিয়াছে। শল্ল বিচুকাল পূর্বে তাসমানিয়ায় জাতীয় শস্য ব্যক্তির মৃত্যু হইয়া এই জাতীয় আর এক ব্যক্তিও এখন জীবিত নাই। অসেলিয়া আন্দামান প্রান্তিক দ্বীপের দিম দিমবাসীরা এই ভাবে বিলুপ্ত হইতে বসিয়াছে। আদিমবিকার বৈদ্য ইতিমধ্যে জাতিবৎসর হইয়াছে এই দৃষ্টান্ত প্ৰস্তুত।

মানব সমাজের বর্তমান অল্পায়ু মানুষ কেবল বীণ পোষ্যের জন্ত খায় না এমন কি আহাব কালে সে কথা সে চিন্তাও করে না। সে তার প্রধানত দুধাদ পানীয়—ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্ত—উদর পূরণের জন্ত। বিজ্ঞানসম্মত নির্দিষ্ট পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিয়াই আহাবে বিরত হয় না—আহার পেট যত ধরে সে তত খায়। বয়োমানুষ বাঁচিয়া থাকে এবং পুষ্টিলাভ করে তাহার কারণ সে যাহা খায় তাতে তাহার শরীর পোষণোপযোগী উপাদান যথেষ্ট পরিমাণেই পায়। আর মানুষ বিচার পূর্বক না খািলেও সে যাহা খায় তাহা কতকটা পুষ্টিমানুষক্রমিক সম্ভাব্য।

বৈজ্ঞানিকেরা বলেন মানুষের খাদ্য প্রোটিন চর্কি ও কার্বোহাইড্রেট যথেষ্ট পরিমাণে থাকা চাই। কিন্তু এই বিধি পৃথিবীর সর্বত্র সমানভাবে খাটে না। সূর্যমণ্ডলস্থিত চিবতুমাবার্ত প্রদেশের অধিবাসী এন্টিমো জাতি উচ্চৈশ্বর্য খাদ্য না খািলেও জীবিত থাকে। কার্বোহাইড্রেট তাহার খাদ্য তালিকায় কদাচিৎ স্থান পায়। প্রোটিন ও চর্কিতেই তাহাকে পুষ্ট থাকিতে হয়। কিন্তু আফ্রিকার শোকদের খাদ্য

কার্বোহাইড্রেটের গুণই বেশী। সুতরাং দেখা যাইতেছে বৈজ্ঞানিকদের নির্ধারিত খাদ্য তালিকাই আদর্শ নহে। আসল কথা কি খাইব কি খাইব না—ইহাই প্রধান প্রশ্ন নহে। প্রধান প্রশ্ন হচ্ছে—কি পরিমাণে খাইব এবং কখন খাওয়া বন্ধ রাখিব। দৈনিক পুষ্টিকারিণী সমগ্র সমাধান এই প্রশ্ন দুইটির উত্তরের উপর নির্ভর করিবে।

মানব আহার পাওয়া দাওয়ার বিষয়ে সামাজিক আচার ব্যবহার ও প্রথা মানিয়া চলিতে হয়। সভ্যতাব পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আহাব বিষয়েও পরিবর্তন হইতেছে। নিত্য কতকতন মানব খাদ্যের উৎপত্তি হইতেছে। আহাবের সময় পরিমাণ খাদ্যের প্রকারভেদ প্রভৃতি বিষয়ে সাংস্কৃতিক বা আবশ্যিকমত বাধ্যধরা নিয়ম প্রবর্তিত হইতেছে। ক্ষুধার উদ্বেগ না হইলেও বাধ্য হইয়া খািতে হয় আবার প্রচণ্ড ক্ষুধার সময়েও আহাবে বিরত থাকিতে বাধ্য হইতে হয়। কখনও প্রয়োজনের অভাবিত্তে জেন করিয়া উপবকে ভাগ্যন্ত ও পাকস্থলীকে সন্তোষিত করিতে হয় আবার স্থল বিশেষে ক্ষুধার সম্পূর্ণ নিবৃত্তি না হইতেই আহার বন্ধ করিতে হয়। প্রকৃতির বিধানের এই সকল ব্যতিক্রম—পোদার উপর এই পোদাবাদী—ইহার ফল যাইবে কোথায়? আহাব বিচার সম্বন্ধে দাঙিত আচর ব্যবহারের ফল সমগ্র জাতি উপর দৃষ্টিতে বাধ্য এবং পরিণতিতেও। পুষ্টি কারিতা ও অজীর্ণতার বড় নিকট সম্বন্ধ। আলো ও ছায়াব মত স্ফীতি পুষ্পের বিপরীতধর্মী। যেখানে আলো সেখানে যেন অন্ধকার থাকিতে পারে না কিন্তু আলোর অভাব হইলেই অন্ধকারের প্রভুত্ব প্রতিষ্ঠিত হয় সেক্ষেপে বীণ পুষ্টিলাভ কবিত্তে থাকিলে কণাটাই নাই। কিন্তু পুষ্টিলাভ ব্যাঘাত ঘটিলেই তাহার অনিবার্য ফল অজীর্ণতা। অনুরূপ অজীর্ণ বোগ দেশব্যাপী বলিলেই হয়। সুতরাং জাতির দৈনিক পুষ্টিলাভে যে ব্যাঘাত ঘটতেছে সে কাণ্ড অবিসম্বাদিত সভ্য এবং আহারের দোষে যে অজীর্ণতা দেশব্যাপী হইয়া পড়িয়াছে, তাহাতেও সন্দেহ মাত্র নাই।

মানুষ অনেক বিষয়ে নিজেকে বৰ্ত্তমান কাল দেশ ও পাত্ৰোপযোগী কৰিয়া লগ্ন্যাতে বটে কিন্তু খাও বিষয়ে আমাদেব পুৰসাত্ত্বকৰিক সঙ্গৰ এানও পৰ্ক হয় না। এখন কি সঙ্গ পূৰ্ক স হাবিব পৰিবৰ্ত্তন কৰা দয়বায় হইয়া পড়িয়াছে। এান ক্ষুধাৰ নিবৃত্তি ও উদয় পুষ্টিৰ জন্ত আঁহাব ফৰিলেই গটেই হইবে না। বিজ্ঞানেব সাহায্যে খাও পাত্ৰৰ জ্ঞান নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিয়া তাহা আমাদেব দেশেৰ পুষ্টিকাৰি য় সাহায্য কৰিবে তাহা মাত্ৰ উপাঙ্গত সাহায্য গণন কৰিও হইবে। তাহা পুষ্টিকৰ নহে শৰীৰেব পক্ষ পাত্তা গনাবক তাহা গৰ্ভত পুষ্টিৰোচক ও সঙ্গত হউক না কেন এান শোভ সংবৰণ কৰিতে হইবে। নচেৎ মানুসেব জ্ঞান বুদ্ধি সত্যতা সবই বা—পশুতে ও পানবে কোন পার্থক্য থাকিবে না। এহটা কৰিও পাবিলে জীবন সঙ্গামে টিকিয়া থাকিতে পায়া হইবে। সাহাৰা এটা পাবিবে না তাহাদিগকে পুৰ্বী ঊঠ হতে চিব বিদায় লহতে হইবে—সে জাতিব অস্তিত্ব পৃথিবীতে থাকিবে না—যেমন অনেক জাতি দবা পৃষ্ঠ হতে নিচিও ইয়া মছিয়া গিয়াছে।

এখন আমাদিগকে উক্ত সঙ্গ বৎসবেব পুৰষাত্ত্ব কৰ্মিক অভ্যাস বদলাইতে হইবে। ইটা সাধনাসাপেক্ষ। সৈনিকগণ যেমন তাহাদেব চিবদিনেব চাফেৰাব অভ্যাস ভুলিয়া গিয়া এন এবাৰ চলাফেবা কৰিতে অভ্যস্ত হয় আমাদিগকে এান খাও সম্পকে তাহাই কৰিতে হইবে। আমাদেব বিচাৰশক্তিকে সুনিয়ন্ত্ৰিত কৰিতে হইবে। অনেক ভাবিয়া চিন্তিয়া পাত্ৰেব জ্ঞান জ্ঞান নিৰ্ণয় পূৰ্কক তাহাব পৰিণাম নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিতে হইবে আমাদেব ক্ষুধা তৃষ্ণাকেও বিচাৰশক্তি পৰিচালন পূৰ্কক নিয়ন্ত্ৰিত কৰিতে হইবে। ব্রীবেব পুষ্টিসাধন ও পুষ্টিকৰ খাও সঙ্গকে অধুনা যে সকল নৃতন নৃতন পাত্ৰ আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহাদেব সন্ধান লইতে হইবে ও তদনুসাবে খাও নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিতে হইবে। পুষ্টিকৰ পাত্তা কি ভাবে পাক কৰিলে বসনাৰ পক্ষে পুষ্টিকৰ হইবে অথচ শৰীৰেব পক্ষে অনিষ্টকৰ হইবে না তাহা বিবেচনা কৰিতে হইবে।

বৰমানি পাত্তা তাহা সহজে পৰিপাক হয় অথচ পুষ্টিকৰ তাহাই বাছিয়া লইতে হইবে। তাৰ পৰ খাও গ্রহণে নিজেৰে উপযুক্ত কৰিও হইবে। আহাব কালে মনোৰ প্রসন্নতা ও এন্থতা পাক আবশ্যক। আৰ ঘড়িধৰা সময়ে ক্ষুধাৰ উদ্দেক হউক আব নাই হউক খাইতেই হইবে—এ নিয়ম বদলাইতে হইবে। আপ যোচি পান। আহাব বিষয়ে সামাজিক প্রণাব অনুসরণ কৰিলে বা অপব শোকেব পাত্তা চাহিয়া থাকিলে চালবে না। তাহা ছাড়া আবও আছে। পাত্তা বচি জ্ঞানহাৰ জন্ত পাবীক পৰিণাম বা ব্যয়। কবা চাই যথেষ্ট পৰিমাণে ভাল পান কবা চাই এতদ্বাৰা ভাল জলে যথেষ্ট সময় ন কবা চাই পোশা যয়গায় এতদ্বাৰা টাটকা তাজা বা ও স্বৰ্গ্য কিবণ উত্তম কবা চাই।

এই সকল নিয়ম পালন কৰিলে শৰীৰ সঙ্গ থাকিবে এব লক্ষ্য কৰিও প্রকৃতিৰ প্রতিপাদ সঙ্গ কৰিতেই হইবে।

প্রত্যেক চিকিৎসকেব ব ব্যয়ানব জাতিকে বুঝাইয়া দেওয়া যে জীবন ও স্বাস্থ্যৰ উপৰ এই সকল নিয়ম লক্ষ্যনেব ফল অৰ্হি হা। আবার দস্ত চিকিৎসকেব এ বিায়ে একটা বিায়ে ক ব্য আছে। দস্ত তাহাতে অকালে ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া গিয়া অকল্পন্য হা না পড়ে দাঁতে পোকা পড়িয়া গও না হয় দস্তমূল বাহাতে পিণিল না হয় এ সকল বিষয়ে দষ্টি রাখা দস্ত চিকিৎসকেব কাজ। উপাঙ্গত ভাবে পাত্তা গ্রহণ কৰিলে দস্ত ভাল থাকিবে। দস্তোদগমেব পূৰ্ক হইতে দস্ত চিকিৎসক সতকতা অবলম্বন কৰিলে এবং শিশুৰ পিতা মাতাকে পাত্তাচিত উপদেশ দিলে তবে দস্ত চিৰ কাল অক্ষুণ্ণ থাকিতে পাবিবে। কেবল তাহাই নয়। কেবল শিশুৰ দস্ত রক্ষা কৰিলেই যথেষ্ট হইবে না দস্ত চিকিৎসকেব সকল বব্য পালন কবা হইবে না। শিশুৰ পিতামাতা বিশেষত জননীৰ দস্ত বাহাতে ভাল থাকে তাহাব পাত্তা বাহাতে সজীৰ্ণ হয় তাহা দেখিতে হইবে। তবে তাহাব সন্তানেব দস্ত সুপুষ্টি সুপৰিণত ও সুন্দর হইবে।

জন্মেব অব্যবহিত পবেই শিশু বদন্তোদগম হয় না। দন্তোদগমের পূর্বে পর্য্যন্ত শিশু তাহাব স্বাভাবিক খাওয়া অর্থাৎ মাতৃস্তনভুক্ত হইবে। সকল স্তন্যপায়ী জীবই এই নিয়ম পালন করে। কেবল মানুষই প্রকৃতিব এই নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া শিশুকে কৃত্রিম খাওয়া পালন কবিবার চেষ্টা কবে। তাহাব ফল হইতে তিনি। কৃত্রিম খাওয়া পুষ্টি শিশুকে দস্ত হইয়া খাবাপ হইতে আবদ্ধ হয়।

মাতৃত্বভুক্ত শিশু যখন আর কুলাবে না তখন তাহাকে এতদ খাওয়া দিবে হইবে যাহাতে তাহাব দেহেব পরিপুষ্টি হয় ও স্বাস্থ্য ভাল থাকে অর্থাৎ দস্ত এলি মুদ্রিত হইয়া পবি। হইতে পাবে। কোথা খাওয়া কোথা শিশু পক্ষে বিকল্প উপযোগী হইতে পাবে তাহাব সম্বন্ধে বিস্তর মন্তব্য দাওয়া। এতদ দস্তেব পরিপুষ্টি ও পরিভিত্তির পক্ষে কোন াই উৎকর্ষ — নিম্নে গৌণ জীব জন্তু উপব তাহাব পবাশা হইয়া গিয়াছে। পরীক্ষাব ফল দেখা গিয়াছে াই চাব উপাদান থাকিলেই তাহা প্রত্যাবে দস্ত দঢ় কবে না। াইবে চর্বাংকে অল্পাংশ উদাদানেব উপব নিভব কবিত্তে হয়। দেখা গিয়াছে এ পক্ষে ভাস্‌টাইন A র উপযোগিতা বুবেী। হাঙ্গস্তেব দৃঢ়ীকরণে চর্বাংকে সহায়ী করে। আবার কোণ কোন াই এতদ উপাদান থাকে যাহাব দক্ষণ চূর্ দস্তগঠনে সাহায্য কবিত্তে পাবে না। ফলে দস্ত নরম সঙ্গপ্রদা স্বয়ীশ হইয়া পড়ে। পরীক্ষাব ফলে জানা গিয়াছে চাউণ ও সাদা ময়দা সর্বোৎকৃষ্ট শিশু খাওয়া।

দস্তের দঢ়তা ও স্বাধিক সাধনে পুষ্টিব খাওয়ার উপযোগিতা কত ানি তাহা এখনও নির্ণীত হয় নাই। এ দিকে দস্ত চিকিৎসকগণের গবেষণাব যথেষ্ট অবদান রহিয়াছে। মানুষ বা খাওয়া এবং সেই খাওয়া ভোজনের ফলে তাহাব কোন দস্ত কত দিনে পুষ্টিয়া যায় কত দিনে তাহাব আবে একটাও দাঁত থাকে না—এ সকল দস্ত চিকিৎসকেব অনুসন্ধানেব বিয়া। দস্ত চিকিৎসকেব জ্ঞাতব্য ও অনুসন্ধানযোগ্য বহু বিষয়ই এ যাবৎ উপেক্ষিত হইয়া আসিত্তেছে। শিশুদিগের মধ্যে দস্তের ও মাড়ির ায়ে যাই পাণ্ডিত্য দেখা যায়। বয়স্ক ব্যক্তিদিগেব দস্তেব অবস্থা এক্ষণে। শিশু ও প্রবীণ ব্যক্তিদিগেব দস্তেব স্বাভাবিক গঠন যে বিকল্প হওয়া উচিত তাহাব কোন আদর্শ এ পর্য্যন্ত নির্ণীত হয় নাই। দস্তের ায়েব এই পাকিবেব তত্ত্ব দাবী কি াই না অল্প বিদ্রু। দি তাহাই য় তবে তাহাব কাবণ কি? দস্তেব ভাঙ্গমদ কি খাওয়াব গুণাগুণেব উপব নিভব কবে না াই চর্বাংের প্রণালী উপর? দস্ত চিকিৎসকে এত সকল বিষয়ে অল্প সন্ধান পবাশা ও গবেষণা করি। সত্য নির্ণয় কবিত্তে হইবে।

দস্ত চিকিৎসক এতদ কেবল বয়স্ক দস্তেব চিকিৎসা মাত্র বরিয়া াকেন। অপর শিশুদিগকে prevention: better than cure নীতিব অনুসরণ কবিত্তে হইবে।

“দুর্গে দুর্গতি নাশিনী ।”

(গল্প)

[শ্রীমূপেন্দ্রকুমার বসু]

এক

অসহযোগেব জীমূর্ত্তবী স্থিতিত হইয়া আসিয়াছে। কিন্তু ভখনও সহবেব প্রায় দৈনিক সাপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকাব পৃষ্ঠাষ পল্লীস স্বারের প্রয়োজনীয়তা জ্ঞাপক

বহু যুক্তিবাদপূর্ণ বাশি বাশি প্রবন্ধেব বিরাম নাই প্রতি প্রবন্ধেই এসঙ্গক্রমে সম্রবাসীদিগকে আকুল আস্থানে আবেদন—ওগো পল্লীতে কিবিয়া এস

স্বাক্ষর উন্নত করণের উদ্দেশ্যে ত্রৈমাসিক আর্থিক পরামর্শের সুযোগ প্রদান করা হইবে। প্রথম শ্রেণির মধ্যে বাগাড়ম্বর হইবে এবং বেশী পাকিত্ব প্রাপ্ত নহে। পল্লী-আর্থিক নব সময়ে উচিত তরক ও কিছু কম থাকিত না। তবে পল্লীতে গিয়া গিয়া কে কি কবি কাজ করিবেন বোঝান বিধি। পল্লী বৈচিত্র্যের মধ্যে আনানকে প্রশংসা লাভে পাবিবেন। পল্লীর উন্নতি করিতে হইলে গিয়া গিয়া কে কি করিবেন দরকার তা বি কোন হিসাব নিবারণ পল্লী কোমিটি বাগাড়ম্বর হইবে না। সে সকল বিধি বর্ণনা পল্লীতে বিচার বিবেচনা বা গীর্জা সাধারণ কমিটিতে বিচার বিবেচনা হইবে।

একদিন একটা সাংবাদিক বোম্ব অস্ত্রাঘাতের পর পল্লীবাসী পল্লীস্বামী এইটা মারাত্মক উচ্ছ্বাস পড়িয়া সহবাসিনী হইয়া একেবারে হেঁচকিয়া উঠিলেন। সেই দিন আর্মিস হেঁচকি স্বামী হেঁচকি ফিবিয়া আসিয়া মাত্র কোন আদব আচারের বা কবিরাজী স্বাধীন বলিয়া উঠিলেন—ওহা শুভ ছা কবী বাক্য ছোড় দেও ফিবে চল সহবে আর গুণিচ্ছ না।

স্বামী হঠাৎ এই উক্তি শুনিয়া জ্ঞানবান হইয়া নাস্তি বিস্মিত হইয়া গেলেন। কারণ তাঁহার স্বা মঞ্জুরা সহবেব ক্রোড়েই গিয়া পালিতা হইব পিতৃ পিতামহের ভিত্তি ক্ষয়িত্ব অবস্থায় কোন এক সুদূর পল্লীর বৃদ্ধ জন হইয়া গিয়া থাকিলেও সেখানে যাওয়ার সৌভাগ্য বা দুঃভাগ্য মন্ত্রণার কপালে গুব কমই ঘটিয়াছে তাই রাজ তিনি আদবিনী ভার্য্যার হঠাৎ এ ভাবান্তর দান অবাক হইয়া গেলেন। কিছুক্ষণ পরে তিনি একটা সোফার উপর শুইয়া পড়িয়া মুহূর্ত্ত হাসিয়া বলিলেন—মঞ্জু গাঙ্গুলী শিব্য হলে নাকি? হঠাৎ পল্লীর উপর এত মমতা যে?

জ্ঞানেন্দ্রনাথের পা ছই খানি আপনাব কোলের উপর লইয়া মঞ্জুরা একটু শ্রীত্ব অপচ করণ স্ববে কহিতে লাগিল না ঠাট্টা নয়। পল্লীতে আমি

গাই। সহরেব স্টপাথরে তৈরী দেওয়ালেব অঙ্ককারময় ঘোড়াটোপে বন্ধ থেকে প্রাণ অতিষ্ঠ হোয়ে উঠেছে। নিত্য পবা বীধা কাজ—সকালে উঠে চাকরকে বাজারেব পরসাদ দেওয়া ঠাকুরকে রান্নাব তাড়া দেওয়া চাকলাবাব গোছানো খাওয়া গল্পেব বসে পড়া বসন্তভ্রমণেব পাবিবাট্য কবে নিমন্ত্রণ খেতে যায়া হয়ত এবেটু সেগাই কবা অর্থ বিচিত্র আশা দি দেওয়া এ রকম একবেয়ে জীবন আর ভাল লাগছে না। পল্লীর প্রচ্যায় মধ্যে—এই অনাবিবা ব মায়া—তাব বৈচর্য্য মধ্যে—এতেক চরিত্র দি পায়ে জীবনটাব অনেক ন ন বকম গোবাক পায়া যাবে। তা ছাড়া দি পল্লীবাসী আদেব সেবা ব মা চেয়ে আছে তা দেব আদান স্বাস্থ্যদা ও আদান কহে হবে—মার মত বুদ্ধব ম পীতি বিয়ে তা দেব স্বত বেদনা এবে দিতে হবে। দেও শুনে আগার মনে হাচ্ছ আদেব মত শোকেব এন পল্লীতে ফিবে গিয়ে তাব পঙ্কোদ্ধার প্রাণ টেল দেও উচিত—পতিতাদেব যেমন কবে একদিন গিয়াই বিতাই আপন ভুল লেগে ডেছি।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ পড়িব মুখে আজ এ গুন সকা এনিয়া মনে মনে চমকিত হইয়া গেলেন। তিনিও একদিন এই পল্লীর তেজ পূর্ণ প্রবেচনায় মুগ্ধ হইয়া এক কথায় গভমেটেব উচ্চপদ ছাড়িয়া আসিয়াছিলেন ও শাহাব ছোট ভাইকে কলেজ হইতে ছাড়াইয়া আনিয়া দুইজনে স্বাধীন ব্যবসায় লাগিয়াছিলেন। ব্যবসাটি উত্তবোত্তব উন্নতি করিতেছিল ও সম্প্রতি বেশ লাভজনক দাঁড়াইয়াছে। ছোট ভাই মদ্যাবু বয়সে অপবিপক হইলেও জ্যেষ্ঠভ্রাতাব শিক্ষকতায় ও সাহচর্য্যে অল্প দিনের মধ্যেই ব্যবসায় বুদ্ধিতে বেশ তীক্ষ্ণ ও হিসাব পরে বেশ পটু হইয়া উঠিয়াছেন। পল্লী ভিত্তি প্রতি জ্ঞানবাবুর চিরদিন একটা আন্তরিক টান ছিল দেশে পিতৃ পবিত্যক্ত তিন মহলা চক্ মিল্লাটে। ভগ্নপ্রায় দালানটি তিনি দুই বৎসব পূর্বে বহু অর্থব্যয়

এই গ্রামের বর্তমান জমিদার শ্রী কৃষ্ণবাবু বাবু।
প্রবল প্রতাপশালী এমিরা—সম্রাট নবাবের নানা
উহার প্রতাপে বাহ্যে গরতে এতখানেক । তা খাউক
নায়েবেয় হুমকীতে ও পাঠকেব লাঠিবে য়ে প্রতাপ
কিন্তুতে কিন্তিতে পাণ্ডাব ঢাকাটি কাম্বাণ্ডিত
কাছারীতে আসিয়া গিয়া যা ত । বিজ্ঞান, সেকাল
ও একালের একটা অপূর্ণ মিচুড়ী নিচ । তাহা
প্রাসাদোপম অট্টালিকায় বিলাস আশ্রয় এবং
সাজ সজ্জা যথেষ্ট আছে আবার ঠান্ডা দালানে বারো
মাসে নিয়মিত বেব পার্শ্বের হুইয়া থাকে বাবু বা
শাহার মজ্জিতে হবি সন্যাসী বা বখশব বা জাব
নাচে পজলিস জমিয়া উঠে । তাহা নুসাবে তিনি
একজন বিবন্ধন চামাব চেয়েও বিয়াসী অবাব গ্রামেব
মধ্যে বা বিকটে কোনো ছোট বড় বাজার আসিলে
ঠাহাব সম্বন্ধনা ও আদন আপ্যায়ণ কবি কোট
প্যাট পরিয়া সম্পূর্ণ বিদেশী নানা টেনিগেল সাজায়ে
একান্ত অমুগত ভৃত্যরূপে হাতীব থাকে । যাহা
হউক আজবালকাব শদিয়া । পলীবাসী স্বামীব তিনি
একটি যে উজ্জল জীবন্ত আদাম—তাহা আবে সন্দেহ
নাই ।

সম্প্রদায় পূজা আসিতেছে । জমিদার বাড়ী হা
প্রতিমা দুই মেটে ডাড়া পোষ হইয়াছে । পাডার
ছেলেবা ঠান্ডা দালানে আসিয়া দল পাঠাইয়া হুড় গাল
কবিত্তেছে । শ্রোট পেট সক্ষম নায়েব মহা । য সজিনার
ডাটাব ভায় মোলায়েম পাঠাওলি উদ্ধদিকে পাঠাইয়া
তুলিবাব বৃথা চেষ্টা করিতে কবিত্ত মাঝে মাঝে এক
একবার চণ্ডীমণ্ডপে আসিয়া ঘুরিয়া যাত্তেছেন বাচাল
ছেলে পিলেদেব এক একবার ধমক দিতেছেন ও
পটুগাদের হাত চালাইতে ভাড়া কষাইতেছেন ।

বাবুর বৈঠকখানায় বহু লোকেব সামাগম । কেহ
কর্দ কবিত্তেছে কেহ গল্প করিতেছে কেহ টিপ্পনী
কাটিতেছে একদল ভাস পিটিতেছে আব একদল
পোয়া বাবে ছতিন নয়ের তুমুল নাদে আসব
সরগরম কবিয়া তুলিগাছে । বৈঠকখানা ঘবেব সম্মুখেই

এক প্রকাণ্ড নতরুণেব উপর পাঁচ সাত জন পুরোহিত
বসিয়া বিবট রকমের শাস্ত্রাণোচনা ও তক্বদ
পাঠাইয়া দিয়াছেন চীৎকার কবিয়া করিয়া শাহার
গলা যত ক্রীণ কাতর হইয়া পড়িতেছে তিনি তত
পৈশাচিক প্রবলতাব সহিত নাসা গহববেব মধ্যে নস্ত
ঠাসিয়া দিতেছেন । চাকব বাকবদেব এখন হইতেই
নামাক সাজিতে ও দাব কবমাশ্রি পাঠিতে । টিহ যম্ম
ছুটিতে আবস্ত করিয়াছে ।

কর্তা এক সাড়ে সাত হাত স্বা ফর্শার নশে মুখ
লাগানিয়া ত কিয়ায় চেস দিয়া পায়েব উপব পা মুড়িয়া
নির্দীকাবে যন কবিয়া আছেন । মাঝে মাঝে
যদকাবীব প্রবে দুই এক বখায় উত্তব দিতেছেন
এ দিকে গেলা । বেগ গড়াইতেছে—সেইদিকে
ঈশ্বর হাত সুখিয়া ওহে আশ্বে সব বশিয়া গুণ
গম্বীব গোছেব হাব পাড়িতেছেন । পূজা সক্রম
যাহাব হাত উপদেশ শ্রবণ করিবার ছিল আমলা
কর্মচারীবা তাহা শুনিয়া এক একে স্বার্থ্য্য ব্যপদে
চলিয়া গেল । পূজাব উপকবণাদি ছেলে মেয়ে আশ্রীয়
স্বজনেব কাপড় চোপড় পোষাক আশাব্ব বিয়াস দব্যাদি
ও নিমন্ত্রণের ঘি ঘরদা সন্দেহ বসগে মা প্রভৃতি ব্রহ্ম
কবিবাব বা বায়না দিবাব ভাব এক একজন কর্মচারীর
উপব পড়িল । অবশেষে নিকুঞ্জাব্দ সদব বায়ে
মহিমবাবুকে ডাকিয়া বলিলেন একটা দে যাত কলম
সদা কাগজ নিয়ে এখানে এসে বস নিমন্ত্রিতদের কদ
কর্তে হবে । তাবপর বহু বাস্তবদিগেব প্রতি চীৎকার
কবিয়া বলেন ওহে তোমবা এখন মোশাটেপাগুলো
বন্ধ কব সব উঠে এসে আমার চাব পাশে বস
নিমন্ত্রিতদের একটা কদ তৈরী কর্তে হবে—তোমদেবও
পবামশ চাই ।

সঙ্গে সঙ্গে জমিদারবাবুব কণমত কাজ চহণ—
সকলে গল্প গাছা ও আড্ডা খাণা ছাড়িয়া ঠাহাব
চতুর্দিক ঘেবিয়া মিশ্রীব দানার মত জমিয়া পড়িল ।
কাহাকে নিমন্ত্রণ কবা যাইব—কাহাকে যাইবে না
সেই সূত্রে ক সম্মুখে বাধে—কাহাব জাতি গিয়াছে—

নামিতে হয় বাহাদের স্ত্রী পুত্রের নিকট শতগ্রন্থিত
কাপড় ও শাল দোশালার জার মূল্যবান বাহারা অল্পে
ডাক্তার পার না—ঔষধ পার না—উপযুক্ত সেবা সূক্ষ্ম
পার না তাহাদিগের এ ত দুর্গোৎসব নহে—দুর্গতির
উৎসব। এ মহা সমারোহের সূচনা। তাহাদের শ্রান
মধ্যে আজ হাসি গান কই।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ সপরিবারে আজ দুই বৎসব কাল
স্বগাম মধুগাশীতে ফিবিয়া আসিয়াছেন। পল্লীর
পঙ্কোদ্ধাবে তাহারা স্বামী স্ত্রীতে একান্ত সমর্পিত প্রাণ
হইয়া লাগিয়া গিয়াছেন। ইহার মধ্যেই গ্রামে বেশ
একটা জাগরণের সাড়া পড়িয়া গিয়াছে। গ্রামের
প্রধান দৈত্য ছিল ম্যালেরিয়া ও ওলাউঠা কাণাজবও
তৎসঙ্গে একটু আধটু দেহা দিতেছে। কণিকাভাব
একটি পলী সবক বিজ্ঞানরে অবসরমত পাঠ সমাপন
করিয়া শাহাব ছোট ভাই নন্দবাব বেশ একটি ছোটখাটো
ডাক্তার হইয়া উঠিয়াছিলেন ছুটির দিন হইলেই গামে
আসিয়া দাদা ও বউদিদিকে তিনি স্বাস্থ্যদ্রব্য বিষয়ে
একটু একটু লেক্চার দিয়া এবং একটা ম্যাজিক
লঠন কিনিয়া তৎসাহায্যে বিকল্প করিয়া ম্যালেরিয়া
এবং বোগের সৃষ্টি কিসে নিবারণিত হয় কেমন
করিয়া চিকিৎসিত হইতে হয় বোগ জীবাণু কাহাকে বলে
কি ভাবে সংক্রামণের হাত এড়াইতে হয়—এই সকল
বিষয়ে বোঝা সহজবোধ্য ও সদয়গাতি বক্তৃতা দিয়া
যাইতেন। এই বক্তৃতা শুনিবার আগ্রহ গ্রামের নিরক্ষর
জনসাধারণের মধ্যে উত্তবোত্তর বৃদ্ধি পাইতেছিল এবং
এই বক্তৃতায় যে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে কিছু কাজ হইতেছে—
তাহা পল্লীর মধ্যে ব্যাধি পীড়িতের সংখ্যা ক্রমশঃ হ্রাস
পাওয়ায় দ্বারা বেশ স্পষ্ট বুঝা গাইতেছিল।

জ্ঞানেন্দ্রনাথের এক সখী ঐ মহাকুমার সরকারী
হাসপাতালেব ডাক্তার সুযোগ পাইলে তিনিও আসিয়া
জ্ঞানেন্দ্রকে শিক্ষাদান করিয়া যান। জ্ঞানেন্দ্রনাথ
একটি আদর্শ গোশালা স্থাপন করিয়াছেন তাহাতে
আট নয়টি গর রাখা হইয়াছে। তাহাদের পশ্চাতে
একটি মাত্র চাকর আছে সে রাজ্যের জন্ত মাত্র সামান্য

খোল বিচালি কাটিয়া প্রস্তুত করিয়া রাখে ও সারা দিন
গোচর ভূমিতে মৃত্তক বায়ুর মধ্যে গরুগুলিকে ছাড়িয়া
দিয়া রাখে। অস্ত্রান্ত কাজ মজুলাই দেখে। গরু
গুলির সেবার জন্ত একটি বৃদ্ধ ব্রাহ্মণ নিযুক্ত হইয়াছেন
তিনি গো চিকিৎসায় বিশেষ পারদর্শী।

টোটকা গাছ গাছড়ার পরিচর ও ঐরোগ নৈপুণ্যে
মজুলা তাহার মার নিকট থাকিয়া আগে কইতেই বেশ
ওস্তাদ হইয়া উঠিয়াছেন এই সেবাবন্ডে লাগিয়া উহার
চর্চার তাহার উ সাহ আবেগ বাড়িয়া গেল। তাব উপর
শাহাব আগ্রহ ও আত্মকুল্যে জ্ঞানেন্দ্রনাথের বাস্ত ভিটা
সংলগ্ন এক টুকু জমীতে একটি গাছত্যা তেজস উদ্ভান
বচিত হইল। একটি মালীর সাহায্যে মজুলা তাহার
সমস্ত তত্ত্বাবধানে নিযুক্ত থাকিতেন। গ্রামে কাহারো
কোন সামান্য অসুখ করিলে এই স্থান হইতে লতাপাতা
বানোশদি সহজে সংগৃহীত হইয়া ব্যবস্থা ও পরামর্শসহ
অভাবগ্রস্তের সাহায্যার্থ প্রেরিত হইত।

ম্যালেরিয়ার কুইনাইন্ যে একটি শ্রেষ্ঠ প্রতিষেধক ও
মহোষধি—তাহা জ্ঞানেন্দ্রনাথ হাতে কলমে ভালো রকমই
বঝিয়াছেন। সেইজন্ত এই সময়ে অল্পবয়স অপেক্ষা
কুইনাইন বিতরণ অধিক প্রয়োজনীয় জানে অকাতরে
কুইনাইন দান করেন কখনও বা মজুলার অগাজের
প্রেরিত সন অমৃগায়ী প্রস্তুত জ্বরের মিক্সচার প্রজাতিগকে
বিলি করিয়া থাকেন। পাড়ার হোমিওপ্যাথিক
ও কবিরাজী হাতুড়গণ উহাতে উগ্র বিষ আছে বেনী
দিন ব্যবহার করিলে মৃত্যু হইতে পারে—এই কথা
বলিয়া অশিক্ষিত গামবাসীদিগকে নিরস্ত করিবার
যথেষ্ট চেষ্টা কবে বটে কিন্তু বিশেষ কৃতকার্য হইতে
পারে না। জ্ঞানেন্দ্রনাথ শুনিয়া একটু হাসিয়া
বলিয়া থাকেন—আমার প্রজাতি সবাই নীলকণ্ঠ হইলে
কালান্তক বিষ হাস্তে হাস্তে হজম কোরে ফেলতে
পারে।

গ্রামে ফিবিয়া মজুলার খাটুনির দ্বার অন্ত নাই।
স্বর্ঘ্যোদয় হইতে স্বর্ধ্যাস্ত পর্যন্ত বিশ্রামের অবসর থাকে
না—আজ ও পাড়ার নম শূদ্রদের একটি মেয়ের পা

আবার লাঠি তুলে গাচ্ছিল আমি চুপে হাত দিয়ে বাঁধি থানা ধোরে মুচড়ে কেড়ে নিয়ে দূরে ফেলে দিয়ে আপনার কাছে ছুটে আসছি। আজ আব আমার অব্যাহতি নেই—নায়েবের তরফে আমাকে বেইজত — একাদিক্রমে এতগুলি কথা বলিয়া পাঁচ শাস্ত হইয়া পড়িল একজন কথা কলেব থাসটি তাহার মথুর নিকট তুলিয়া ধরিল। জানেন্দ্রনাথ বলিলেন ততক্ষণ আধবা আছি ততক্ষণ এক ভগবান। ততীত কোন পাণ্ডি শক্তিরই তোমাকে বেইজ কববার সাধ্য নহে—এটা নিশ্চয় জেনো।

অদূরে নায়েবমহাশয় ছই জন পাঠিক সঙ্গে কি ॥ আসিতেছেন—দেখা গেল। কক্ষীবা সকলে যেন বাহ রচনা করিয়া জানেন্দ্র ও পচুদাসকে খেঁচিয়া দাঁড়াইয়া জানেন্দ্রনাথ বাহ ভেদ কবিয়া বাহিবে আসিয়া দাঁড়াইলেন। শ্রীহাসকর্তৃক নায়েবমহাশয় উপব ও গীচ কার পাটির গুটি আ নয় দাস্তুর অভাবে ওষ্ঠ নিষ্পেষণ করিয়া আরক্ত চক্ষে কহিলেন 'জানবাবু যদি ভাল চান ত পাচুকে বের কবে দিন নচেৎ নিকুঞ্জবাবু বড় হকুম—আপনারও মাথা ঝাঁচানো দায় হবে।

জানেন্দ্রবাবু হো হো কবিয়া অটুহাস্ত কবিয়া উঠিলেন চাবিপার্শ্বে অনেক দূর হইতে তাহাব প্রতিধ্বনি দ্বিগুণ ভীতভার ফিরিয়া আসিল নায়েব ও পাইকব্বয় এই আকস্মিক কড়ত হাসি শুনিয়া যেন একটু হতভম্ব হইয়া পড়িল। জানবাবু বলিলেন যখন এই সৃষ্টিছাড়া স্বার্থ হারা বম ভোলাদলেব সবদার হোয়েছি তখন শিবদাব সেজে প্রস্তুত হোয়ে আছি—জানবেন। মাথাব তয় কবতে গেলে আপনাদের মত বাব ভাষ্যকেব ভেতব কি এক দিনও বাস করিতে পারুম ? এতগুলো সজীব প্রাণে পাঁচাল ভেঙে আপনার মত চিঁড় পণ্ড—পচুদাসকে কখনই টেনে নিয়ে যেতে পাববে না। পচুদাস আপনাদেরও প্রজা আমারও প্রজা আপনাবা তাকে মাঝে এসেছেন আমি তাকে আজ বাঁচাতে দাঁড়িয়েছি। এই করটা লোকের মৃদুদেহের স্তম্ভ মাড়িয়ে তবে আপনাদের তুকে ধববার চোঁটা দেখতে হবে।

এই কথাব সঙ্গে সঙ্গে ছেলোদের হাতেব কোদাল কুড়ল দাগুলি এক একে দ শনোত্তম বিষধরের মত ব্যগ্র ভিঃমায় কাঁধের উপব আসিয়া উঠিল—তাহাদের চক্চকে ধাবালা অগভা গুলি ব দালী জরির মত সূৰ্য্য কিরে। বিবিকি কবিত্তে লাগিল। জানেন্দ্রনাথ তাহাদের দিকে চাহিয়া কহিলেন তিনটে কাণ্ডজানহীন পশু ক নিরস্ত কববার ক্ষমতা এতগুলি অস্বেব আক্ষালনেব কোন প্রয়োজন নেই। জাঘাত কবাব শক্তি আপক্ষা জাঘাত সহবার ঐক্সি আগাদেব প্রদান কবন্ত হবে। পশুসব এ কাজেব গোডায় এত বশত মাথায় নিতে হবে—কত অপমান হজম কবন্ত বে—কত অত্যাচারেব সম্মুখে বুক পেতে দিতে হবে। শেষে জয় আমাদেবই। গীণায় আছে—নহি কল্যাণক কশিৎ ভাতি তাত গচ্ছতি — সৰ্বদা যবে ১০ ॥

এই বশিষ্ঠ ছোকবাদের একটা মিলিত নিখাসে তাঁহাব প্রশংসকরী প্রোহাটি যে কাব মর্জিত পাটাবা শাস্তে পারে—এ আশঙ্কা নায়েবের মনের মধ্যে প্রবল হইয়া উঠিল তিনি মানে মানে সদিয়া পড়াইয়া বিবেচনা করিলেন। যাইবান সময় শাসাইয়া গেলে—আশুণ নিরে খেলা কচ্ছ জানবাবু। কত মনে কচাল শীতিলবই টের পাবে।

চান্দ

আজ আশ্বিন নর মহা সপ্তমী। আনন্দময়ীব আগমনে নিকুঞ্জবিহারীব বাড়ীতে আজ আনন্দ লহবী উঠিয়াছে। ঠাকুরদালানে শোক গিসগিস করিতেছে উঠানে ছেলে মেয়েবা বঙ বেরওব কাপড় জামা পরিয়া নাচিয়া শিয়া বেড়াইতেছে মেয়ে পুরুষেব হডাছডি বকাবকি ভোড় ককনের আওয়াজ উচ্চ হান্তরোলে প্রকাণ্ড বাড়ীখানি ধেন মূচ্ছিত হ যা পড়িতেছে চাকর বাকবেয়া তামাক সাজিতেছে ও ঢালিতেছে বাবুদেব কাপড় কোঁচাইতেছে কয় কয়মাইস খাটিতে খাটিতে তাহাবা পলদ ঘর্ষ হইয়া উঠিতেছে। সারা বাড়ী পিনীলিকাটির পধ্যন্ত আজ অবসব নাই।

ସାହ୍ୟ ସମାଚାର—



ସମୁଦ୍ରତୀରରେ ଶାନ୍ତ ସମୟରେ ପାହାଚଦିଗର ଉପସ୍ଥିତିରେ
ବିନ୍ଦୁମାତ୍ର ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନା କବିତା ଦ୍ଵିଧା ବେଳେ ମାତ୍ର
ଗଳା ଜଡ଼ାହୁଏ ଶବ୍ଦ । (୧୫୪ ପୃଷ୍ଠା)

তবে সান্না কথার অবসর বলিতে বাহা বুঝি তাহা নিকুঞ্জবাবু ও তাঁহার পারিষদবর্গের বর্ণেই ছিল কারণ বিরাট সুসজ্জিত বৈঠকখানার বসিরা তাঁহারা বেশ নিশ্চিন্ত ভাবে আশ্রয় প্রদান ও গল্প গাহার কাগজিগাঁও করিতে ছিলেন। নিকুঞ্জবাবু ইয়ারবর্গকে বলিতেছিলেন দেখ জ্ঞান ছোঁকরাই বেশ রীতিমতভাবে নিকা না দিলে আব চলছে না। সে সন্ধ্যায় একটা ভালুকদার হোরে আমাকে অগ্রাহ করে আমার লোকজনদের অপমানিত করে আশ্রয় প্রদানের ক্ষেপিয়ে তুলে—এত স্পর্ধা তার। পরন্তু দিনকান্ধ ঘটনার আশ্রয় এতদূর বাগ চড়েছে যে আমি পানার ডারেরী করিয়ে দিয়েছি। এবাব একটা কিছু খুঁটিনাটি ঘটনা পেলেই এর হাতে হাতকড়ী দিয়ে পুলিশে পাঠিয়ে দেব—তখন বাছাখন মজাটা টেব পাবেন।

মনভোবাবু হাঁটুর উপর ভব দিয়া লাফাইয়া উঠিয়া বলিলেন তা আর বলতে। তখনবুঝ ২২ ঠাণ্ডাব নাম বাধাজীবন। স্নোসেবার বুজরুগী স্ফুটনিয়ে বেলিষ যাবে না। আর মশায় বতরাজ্যের ছোট লোকের ছে ডাঙা একে ক্ষেপি ব তুলেছে। আড় পারের নগেন রক্ষি কবিরাজ—আমাব মাঝতো ভাই বেশ হু পরসা পাচ্ছিল ব্যাটার ছেলে হুনিয়ার লোককে কুইনাইনের পিণ্ডি গিলিয়ে তার পরসারটা একেবারে মাটি করে দিয়েছে। আবার ম'গিটা শুদ্ধ নথিক কবিবাজী স্কু কোবে দিয়েছে। আমাদের ১১৫ বর মুচী প্রজ রয়েছে ত'দের গ্রাম ধোঁরাক বন্ধ ওই বেটাদের আলায় গো ভাগাড়ে আর গর পড়ে না। কেন এক বুড়ো ব্রাহ্মণকে পু য়েছে—সে সাক্ষাৎ ধনন্তরীর মত ম পাশর গরুলোকে চিৎসিগা কায়ে বাঁচি ব তুলছে মুচী ব্যাটার বৎসরান্তে অ মাকে এক ছোড়া। কায়ে চটি কুতে নজর দিত এ বছর আর দেখনি। গরুর চামড়াই পায় না, দেবে কোথেকে ?

নৃত্যগোপাল পণ্ডিত স্বক করিলেন “আমার ছেলে বলিৎ সেদিন বল্ছিল—মাসখানেক পূর্বে মুলগান/দের একটা গর মরেছিল কুলাদাররা তার হাড়গুলো বের

কোরে শুকিয়ে ও শুড়িয়ে গানে কলকর পাছের গোড়াগুলোতে নাকি সার এত কবেছে। ঐ সব গাছেব কল খাওয়াও বা গরব অস্থি খাওয়াও তা। ডি ছি হিন্দুধর্ম রসাতলে গেল। —এই কথা বলিয়া হিন্দু কুলধ্বজ উঠিয়া বাহিবে গিয়া গলা খাঁকারী দিয়া অ নক কষ্টে একটু নিশ্বাস ত্যাগ করিয়া আসিলেন। এইরূপ ভাবে সেই সমাজপতিদেব বৃহত্তী সত্যার একটি সত্যনিষ্ঠ মহাপ্রাণ দৃঢ়বত্ত যুবকের নানা দিক দিয়া বিভিন্ন ভঙ্গীমায় অবাধ আত্মপ্রকাশ চলিতে লাগিল। *

সেদিন মহানবমীর প্রাত কাল। জ্ঞানেন্দ্রনাথ তাঁহার দশবল সহ গামপার্শ্বস্থ নদীতে কয়েকখানি জেলে ডিনী লইয়া কচুরী পানা তুলিতে লাগিয়া গিয়াছেন। কচুরী পানা করদিনেব মধ্যে নদীকে এমন ভীষণভাবে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিযাছে যে হাবে নোকা পর্যন্ত উহাব প্রতিবন্ধক ভেদ করিয়া সর হইতে পাবে না—গ্রামবাসীগণের স্নানের বিধাও যথেষ্ট হইতেছে। হুর্গা প্রতিমা বিলম্বনের নদীতে বাচ খেলা হয় কিন্তু নদী পবিকার কবিবার দিকে কাটারও লক্ষ্য নাই ঠাকুর দেখিবার ও নিমন্ত্রণ খাইবার আগোদে সকলেই বিভোর হইয়া আছে।

সাক্ষাৎ লক্ষ্মীকপিনী মঞ্জুলা রান্নাঘরের পাট সারিয়া কর্ম্মা ছেলেদের জ্ঞান জল খাবার গুছাইয়া রাখিয়া ঘরের বাগানের চরকা লইয়া স্ত্রী কাটিত বসিয়া গেছেন। তাঁহার মাসী খাণ্ডী অদৃশ্য ঢে কীশালে পাড়ার একটি অনাথা বিধবার সাহায্যে চিড়া কুটিতেছিলেন। মালী ফুলবাগানে ফুলেব কাবকিং করিতেছিল—তাহার সঙ্গে পাঁচ বছরের মেয়ে বাগী হাতে বানা লস্করানো একটি স্তম্ভর রঙীন খদরের ফ্রক বিয়া এক গোছা জীন্ত ফুলের তোড়াব যত ঘুরিয়া ঘুরিয়া বেড়াইতেছিল। সন্মুখের খিড় কীব বাস্তা দিয়া নিবচ্ছিন্ন প্রবাহে পাড়ার বউ ব্রিরা ভাল ভাল সাজপোষাক পরিয়া, নৃত্য-দোহলু কল কঠ শিশুদের কোলে লইয়া জমিদার বাড়ীতে ঠাকুর দেখিতে বাইতেছে। রাত্তাঘ ঘরের একটা

গাছের ডালে পাতার আড়ালে গাঢ়াকা দিয়া একটা দোরেল ক্রমাগত শীঘ্র দিগেছিল সরস স্নিগ্ধ বাতাস বহিয়া উল্লীমান স্বর্ঘ্য কিরণের তেজকে বেশ উপভোগ্য করিয়া তুলিতেছিল আজ পৃথিবীর পৃষ্ঠীভূত শোক ছু থের উপর কে যেন একটা পলকের আন্তরণ বিছাইয়া দিয়াছে।

ঘরব ঘরব করিয়া মঞ্জুর চরকার অশ্রান্ত বহাণ চলিয়াছে মিহি স্ততার লাটাই ভরিয়া উঠিতে চলিল। এমন সময় একটি ছোট ছাগল ভাড়াইতে ভাড়াইতে মাঠাকরণ বলিয়া কচি গলায় ডাক দিয়া একটি দা বছরেব ছেলে হাসিতে হাসিতে আসিয়া দাওয়ার নীচে দাঁড়াইল। চবকা হইতে চক্ষু ফিরাইয়া—কে যে মথো? আর উঠে বোস। দাড় এইটুকু লাটাইয়ে জড়িয়ে নিয়ে তোর সঙ্গে কথা কচ্ছি—বসিয়া মজুলা লাটাই লইয়া স্ততা জড়ানোর মনোনিবেশ কবিশেন। মধু দাওয়ার উপর উঠিয়া আসিল ন উঠানে বসিয়া পরম তৃপ্তিতে পাঠাটিকে পাতা খাওয়াইতে ও গায়ে হাত বুলাইতে লাগিল।

চাড়াল পাড়ার নদে চাড়ালের পিতৃহারা ছেলে মধু। নদেবটাদ নিকুঞ্জবাবু পাইক ছিল ও বছর পাথব পাতিব চব লইয়া দাওয়ার সে আহত হইয়া বাড়ী ফিরিয়া হুই মাসের মধ্যেই মারা পড়ে। দয়ার অবতার নিকুঞ্জবাবু গরীব পাইকের প্রাণের দাম কুড়ি টাকা ধাৰ্য্য কবিয়া উহার বিধবা পত্নীকে দিতে হুকুম করিয়াছিলেন নায়েবের হাত দিয়া ঐ রাশি পঞ্চদশে পবিত্র হইয়া অবশ্য অনাথার হাতে পহুঁছিয়াছিল। এক্ষণে চরকা কাটিয়া খান ভানিয়া বেতের জিনিষ বুনিয়া এব জ্ঞানেন্দ্রনাথের সদাত্রতের কল্যাণে বিনা কর্জ ইহাদেব সংসার চলে। গত বৎসব ছেলেটা হুই মাস ধবিয়া কালাজরে ভুগিয়া মরিতে পড়িয়াছিল মঞ্জুর দাদা পাঁচ সাতটি ইনজেক্সন্ দিয়া ইহাকে বাঁচাব পথে চলিবার সামর্থ্য দান করিয়া গিয়াছেন।

মঞ্জুর হাতেব কাজ শেষ করিয়া মথোর দিকে স্নিগ্ধ নেত্রে ডাকাইয়া বলিলেন ওবে বোন্ধুবের মথো গিয়ে

বসলি যে? উঠে বোস। ওমা আবার পাঠা কোথেকে বোগাড় কলি? মথো একগাল হাসিয়া বলিল, “বাবুদের বাড়ী থেকে ঠাকুর দেখে আসছিলুম পাশের আট্টালাটার সামনে দেখি পাঁচ ছটা পাঠা একসঙ্গে বাঁধা রয়েছে আব দড়ী ছেড়ার জন্য গলা চেয়া চীৎকার কোরে ছটফট কচ্ছে—এদেব বোধ হয় আজ বলি দেবে। মনে বড় কষ্ট হতে লাগল ইচ্ছে হল দলীর গরো খুলে পাঠাগুলোকে ছেড়ে দিই কিন্তু চারিদিকে লোক জন—বড় ভয় কড়ো লাগল। কি করি মুখ বুজে খানিক ক্ষণ তাদের সামনে দাঁড়িয়ে রইলুম। তগবানের কি কল্মা তিনি যেন আমার প্রাণের ব্যথা বুঝতে পারেন। এই ছোট পাঠাটা কাস্ গলিয়ে কেমন কোরে বেরিয়ে পড়ল আমার হাতে একটা কচি কাঁঠল পাতার ডাল ছিল—লোভে লোভে বেচাবী আমাব পাছু পাছু চলে এসেছে।

মঞ্জুরা কহিলেন তুই যে পাঠা সঙ্গে কোরে আনলি বাবুরা যদি বকে? বাল স্নলভ সারল্যের সহিত মধু অবাক হইয়া বলিল—বা যে বা আমি সঙ্গে এনেছি বুঝি ও ত আমাব সঙ্গে এল। ওর কি প্রাণের ভয় নেই ঠাকুর? মা যদি ওর বক্ষু দেখে সন্তুষ্ট হইবেন তবে ওর গলার দড়ী আলগা কোরে দিলেন কেন? এই সোজা যুক্তির প্রতিবাদ করিবার বুদ্ধি বা ণক্য বাৎসল্যমগ্নী মঞ্জুরা মোটেই বোগাইল না তিনি হাসিয়া বলিলেন আচ্ছা বেশ কোরেছিচ্ যা মাসীমাব কাছ থেকে চিৎক বাতাসা চেয়ে নিয়ে থেয়ে বাগানে বাগী আছে—তাব সঙ্গে খেলা কবগে। ওরা ফিরে এলে কাছারীতে আমি পাঠাব জাব্য দাম পাঠিয়ে দেব খন। মধু উ কুন্স চিত্তে পাঠার ছানাটি কোলে লইয়া ছুটি ছুটিতে ঢে কীশালের দিকে চলিয়া গেল।

শুক করিয়া পোড়াইয়া সাব করিবার মানসে উল্লভ কচুরী পানাতুলি ছোট ছোট গাদার সাজাইয়া জ্ঞানেন্দ্র নাথ সদলে জমীদারবাগুর বাড়ীর পাশ দিয়া আসিতে ছিলেন ছেলেটা গাহিতেছিল—

বন্ধে মাতরম ।

সুজলাং সুকলাং মলয়জ শীতলাং

শতভ্রামলা মাতরম ।

অহি দুর্গা দশ প্রহরণ ধারিণী

কমলা কমলদল বিহারিণী

বাণী বিভাদারিণী নমামি ত্বাং

নমামি কমলাং অমলাং অভুলাং

সুজলাং সুকলাং মাতরম —

এমন সময় বহির্বাটীর বাবাণ্ডা হইতে নিকুঞ্জবাবু গভীর কণ্ঠে ডাক্ দিলেন জ্ঞান শুনে যাও, কথা আছে । জ্ঞানবাবু সদলবলে প্রাঙ্গনে ঢুকিয়া সরাসর নিকুঞ্জবাবুর সম্মুখে হাজীর হইলেন মুখে তাঁহার নির্লিপ্ত প্রসন্নতা চক্ষে তাঁহার নির্ভীক উৎসাহেব দীপ্তি ।

নিকুঞ্জবাবু কহিলেন দেখ জ্ঞান হবিশ বাবুর ছে ল তুমি—তোমাকে এতটুকু বেলা থেকে দেখে আসছি । তুমি আজ আমার বিজ্রোহাচরণ কন্তে মাথা তুলে দাঁড়িয়েছ দেখে আমি বিশ্বরে হতবাক্ হোয়ে গিয়েছি । তুমি এ গ্রামে এসে অবধি আমার বখেট অনিষ্ট করেছ সমাজের শাসন প্রণালী উপেক্ষা করে ছোট লোকদের সঙ্গে মিশেছ তাদের ছেলেপুলেদের লেখাপড়া শিখিয়ে বিনা স্বদে টাকা ধার দিয়ে পুত্রিণীতে কেরোসিন ছড়িয়ে কুত্তি মুণ্ডর ডাক্তার আখড়া খুলে লক্ষীছাড়া ছেলেদের খন্দর পবিয়ে—চব্বা কাটিয়ে—গান গাইয়ে একটা উদ্দাম বিশৃঙ্খলার রাজ্য গড়ে তুলেছ । সেদিন পাঁচুদাসকে আমার আইনের কবল থেকে ছিনিয়ে নিয়েছ । আজ আবার তোমার আশ্রিত চাড়া পাক্কার এক ছোড়া আমার ঠাকুরের বলির পাঠা চুরী করে তোমার বাড়ী লুকিয়ে রেখে দিয়েছে । এ সব ব্যাপার কি বল দেখি ? একটা দাঁকা ক্যান্সার বাধাতে চাও না জেলে যেতে চাও ?

জ্ঞানেন্দ্রনাথ অসংজ্ঞক্ চিত্তে মুহু অথচ সংহতিপূর্ণ কণ্ঠে বলিলেন আমাকে যে শাস্তি দিতে আপনার অতিক্রমি হয় দিন্ শাস্তির তরে আমি সত্য থেকে

বিচ্যুত হব না । বিশ্ব কবি রবীন্দ্রনাথ একদিন মুরজ মস্ত্রে গেয়েছিলেন—

শতক শতাব্দী ধরে নামে শিরে অসমাদ্ তার

মাহুকের নারায়ণে তবুও না কর নমস্কার ।

তবু নত করি আখি

দেখিবারে পাও নাকি—

নেমেছে ধুলার তলে হীন পতিভেব তপস্বী ।

অপমানে হ তে হবে সেখা তোরে সবার সমাদ্ ।

দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন সেদিন জীমূত গর্জনে বলে গিয়েছেন, যাহাবা বাস্তবিকই বাঙ্গলা দেশের একাধারে রক্ত মাংস প্রাণ তাহাবা বড় কি আমরা বড় ? কোন্ সাহসে কিসেব অহঙ্কারে তাহাদের জল স্পর্শ করি না ? কাছে আসিলে স্থগিত কুজুরের মত তাড়াইয়া দিই ? আমরা কি দেখিমাও দেখিব না ? বুঝিয়াও বুঝিব না ? বর্ণাভিমান লইয়া কি এমনি করিয়া মরণেব পথে তাসিয়া যাইব ? ঐ যে মা ডাকিতেছেন—সাবধান । সাবধান । উঠ । জাগ । মিথ্যা অভিমানকে বর্জন কর । উহার প্রত্যেকেই য সাক্ষাৎ নারায়ণ । অহঙ্কারী মাথা নোয়াও মাথা নোয়াও, তোমার সম্মুখে যে সাক্ষাৎ নারায়ণ ।’ কয়েক বৎসর পূর্বে বীর সন্ন্যাসী বিবেকানন্দ সিংহনাদে গর্জন করে’ উঠেছিলেন ইচ্ছা হয়—তোর ঈশ্বরার্গের গভী ভেঙে ফেলে এখনি যাই—কে কোথার পতিত কানাল্ দীন দরিদ্র আছিস বলে তাদের সকলকে ঠাকুরের নামে ডেকে নিয়ে আসি । এরা না উঠলে মা জাগবেন না । সর্কাজে রক্ত সঞ্চালন না হ’লে কোনও দেশ কোন কালে উঠেছে দেখেছিস ? নিকুঞ্জবাবু আমি এই মহাপুরুষদের উপদেশ বাণী অমু স্রণ কোবে চলেছি আমি মাহুয় তৈরীর মশালা বিলাছি । আমি এ সত্যকে প্রতিষ্ঠিত কর্তে কোন বাধা বিয়কেই গ্রাহ্য কবব না—নিশ্চয় জানবেন । আর আপনার পাঠা চুরীর কথা এই প্রথম শুন্ছি, আগে বাড়ীতে গিয়ে না শুনে এ বিষয়ে কোন মতামত প্রকাশ কন্তে পারব না ।

এই সময় মনোতোষবাবু কর্তার কাণে কাণে বলিয়া উঠিলেন বুঝতে পারেন না—একবার গিন্নীর সঙ্গে পরামর্শ কর্তে হবে গৃহিনী সচিব সখি—নিকুঞ্জবিহারী যুগ ফিবারটা কহিলেন অসহ্য স্পর্ধা। তাহলে জ্ঞান ভূমি প্রকাশ্যভাবেই আমার সঙ্গে যুদ্ধ ঘোষণা করে, বেশ রাজস্বের ক্ষতিকে সহ্য করতে প্রস্তুত হইবে। মনোতোষ যাও এখনিট তুমি আটজন পাঠক সঙ্গে নিয়ে জ্ঞানেদের বাড়ী যাও সহজে পাঠা নাও—জোর করে নিয়ে আসবে। আমায় হুকুম এপনি যাও।

মনোতোষবাবু নিম্নোক্ত অক্ষিভাষ্যেও চক্কাট বৈঠকের উপর কোণমতে বসাইয়া রাখিয়া মাথা চুপকাইতে চুলকাইতে পাহকের সন্ধানে চলিয়া গেলেন। জ্ঞানেন্দ্র ভেলোদেব সহিত গাহিতে গাহিতে বাড়ীর দিকে চলিলেন—

বাহতে দাও ॥ শক্তি

এদয়ে দাও মা ভক্তি

তোমারই প্রতিমা গড়ি মন্দিরে মন্দিরে।

বাড়ীতে পহুঁছিয়া জ্ঞানেন্দ্রনাথ দেখিলেন—সম্মুখে চহর মধু ৭ বাণী ঐকজনে একাগ্রচিত্তে বসিয়া ছাগল ছাটিকে কুণপাতা অবহব গাছেব পাতা প্রতিভূষি ভোজন কবাটতোছে—তাহাদেব মনে মধুব আতিথেরতার এক দিব্য আভা ফুটিয়া উঠিয়াছে। তিনি বর্জিগটির বাবাণায় বসিয়া পড়িয়া বর্জিগিকে হাত মা ধুইয়া বাড়ীর মধ্যে গিয়া ভলযোগ সাধিতে বলিলেন। একজন জিজ্ঞাসা করিল আপনি যাবেন না? জ্ঞানেন্দ্রনাথ অজ্ঞমন্ডভাবে উত্তর দিলেন ষা যাচ্ছি বাবু লোক জনদের হাতে পাঠাটাকে প্রত্যর্পণ কবেই যাচ্ছি। আর একজন আশ্চর্য্য হইয়া প্রশ্ন কবিল তবে কি আপনি শিশুদের স্নেহ ডোব হতে আশ্রিত ছাগ শিশুক হিনিয়ে নিয়ে হত্যা কবাব জন্তই পাণ্ডুদেব হাতে তুলে দেবেন?

নিজর হাতে গড়া সৃষ্টিব জগতিও উপাড ফলে মায়ের তৃপ্তিসাধন হয় না যাব হয় সে মা নয়—শাকসবী। মৃগশীষ বুকে চিন্ময়ীর এক কণা ছাড়াও যদি

নৃত্য করে তাহলে কিছুতেই আজ হাথের রক্তে যশকাঠ কলঙ্কিত হবে না।

যুবকগণ বাড়ীর মধ্যে চলিয়া গেল।

কিছুক্ষণ পরে পাইকদলকে সম্মুখভাগে আগাইয়া দিয়া বীর সেনাপতি মনোতোষবাবু সত্তর পদবিক্ষেপে জ্ঞানবাবুর বহির্বাটীর সম্মুখে আসিয়া হাজীর হইলেন। জ্ঞানবাবু বাণীকে কোলে তুলিয়া বলিলেন ‘মা তোমাব দাদাদের সঙ্গে জগৎখাবার খাবে চশ। মধু পাঠার গলা জড়াইয়া ধরিয়া তাহার মুখে কয়েকখানা বাতাসা পরিয়া দিবার রুণা চেষ্টা করিতে ছিল তাহার দিকে চাহিয়া বলিলেন ওরে চমিন্দারবাবুদেব পাঠা ছেড়ে দে। তোদের কালকে আমি স্থানর একটা ছোট পাঠা এনে দেব। বাণী কাদিয়া বলিল না বাবা এ পাঠা দিও না। এ আমাদেব সঙ্গে ভাব কোরে ফেলেছে আমার সঙ্গে কত কথা বলেছে। ওকে কিছুতেই ছাড়ব না ওরা কেটে ফেলবে। মধু চতু পাশ্বস্থ যমদূত সদৃশ পাইকদিগের উপহিতিতে বিন্দুমাত্র ভ্রক্ষেপ না করিয়া দ্বিগুণ বেগে পাঠার গলা জড়াইয়া ধরিল। মনোতোষের ইজিতে একজন পাহক মধোর হাত মুচড়াইয়া তাহাকে মাটিতে ফেলিয়া দিয়া পাঠার গলায় দড়ী পরাইয়া দিল বেচারার ম্যা ম্যা কবিয়া বুক-ফাটা চীৎকাব করিতে লাগিল। সেই সময় রাত্তা দিয়া এক পাগল গাহিতে গাহিতে বাইতেছিল—

বনের মহিষ অজা—মায়ের বাছা

মা ত সে বলি ল’ না

যদি বলি দিতে আশ স্বার্থ কর নাশ

বলিদান দাও বিলাস বাসনা।

পাঁচ

নবমী-সন্ধ্যা। জমিদারবাবুর বাড়ী পূর্বপূর্বদিনের মত হাদিখুশী মুখে আজও সকলে ঠাকুর দেখিতে আসিতেছে। সন্ধ্যারতি এখনই আরম্ভ হইবে। পাড়ার বট দিয়া ঠাকুরদালানের একপার্শ্বে আসিয়া জটলা করিতেছে, ছেলে ঘেরেরা বাশি বাজাইতেছে,

হাততালি দিতেছে নাচিতেছে, আছাড় খাইয়া কাঁদিতেছে কেহ কেহ না অস্ত্র লোকের দেখাদেখি ঠাকুরদালানের সিড়ির উপর আসিয়া সরল কুতুহলে চিপ চিপ করিয়া প্রণাম করিতেছে। ঢাকীরা নিজ নিজ বস্ত্র লইয়া প্রস্তুত হইয়া আছে পুরোহিত ঠাকুর পঞ্চ প্রদীপ শব্দ চামর প্রভৃতি তদারক করিয়া হাতের কাছে গুছাইয়া রাখিতেছেন। নিকুঞ্জবাবু হক হস্তে ঠাকুর দালানে আসিয়া ইকডাক করিতেছেন। চারি দিকে ধ্বংস কোলাহলের মেলা বসিয়া গিয়াছে।

মধু আজ সকালেব পর একবারও ঠাকুর দেখিতে অসে নাই। পাইকের গলাধাকা ও আছাড় খাইয়া ভাহার সন্ধ্যায়ে রীতিমত বেদনা হইয়াছে—হাত ছহটা ফুলিয়া ব্যথা হইয়াছে। আজ সে সারা দ্বিপ্রহর মায়ের কাছে গুইয়া বস্ত্রাঘ চটকট করিয়াছে এবং পাঠার ছানাটির অস্ত্র ধ্রু ফেলিয়াছে। জ্ঞানেন্দ্রনাথ আশ্বাস দিয়াছিলেন কাল আর একটা পাঠা কিনিয়া দিবেন কিন্তু যেমনটি যায়—তেন্তমন্টিত আর আসে না মণ বৎসর বয়সের মধ্যে সে কত পাঠা দেখিয়াছে কিন্তু এমন নিবিড় মমতা ত কোনটির প্রতি জন্মায় নাই। সন্ধ্যার সময় সে মোহাবিষ্টের মত মাত্রের উপর উঠিয়া বসিল জননীকে বলিল মা আমি ঠাকুর দেখতে যাব মা হুর্গাকে ডেকে পাঠার ছানাটার প্রাণ ভিক্ষা চাইব। বিধবা জননী মঞ্জলা প্রদত্ত নুতন খন্ডরের কাপড়খানা কোঁচা দিয়া পরাইয়া ছেলেকে ঠাকুর দেখাইতে লইয়া চলিলেন।

উৎসর্গ করা অমিদার বাড়ীর পাঠা ভুলাইয়া লওয়ার কতখানি দুঃসাহসিক অপরাধ করা হইয়াছিল সে সবকে কোন জ্ঞানই মধুব ছিল না। আজ ভাহার মদয়ের সমস্তখানি জুড়িয়া সেই ছোট ছাগল ছানাটির মজল চিত্তাই আগিয়া আছে। ভাহার মা ঠাকুর দালানের নীচে ঝাঁড়ইয়া ভক্তিতরে ঠাকুর প্রণাম করিয়া পাড়ার কয়েকটি জীলোকের সহিত কথাবার্তা কহিতে লাগিল। মধু সরাসর ঠাকুর দালানের উপরে উঠিয়া প্রায় প্রতিহার কোলের নিকটে গিয়া বাঁটায়ে প্রণিপাত করিল ও বিড়

বিড় করিয়া খানিকক্ষণ কি বকিল। তার পর ঝাড়ু করাইয়া বাল মূলত আগ্রহে তদার হইয়া ঝাড়ুলতন আলানো দেখিতে লাগিল। চারিদিকে আলো জলিয়া উঠিতেই পুরোহিত-ঠাকুরমহাশয়ের দৃষ্টি পড়িল—এই মধোর উপর। বাপে ভাহার শিখা ধব ধর করিয়া কাঁপিতে লাগিল চক্ষুধরে অগ্নিস্ফুলিঙ্গ বাহির হইবার উপক্রম হইলে সম্মুখে সর্প দেখিলে গুণীন বেক্রপ শশক ব্রহ্মতার মস্তপুত শিকড় অঁকড়াইয়া ধরে তেনমনি কবির গুল পৈতার গুল দৃঢ় মুঠিতে ধরিল, দীর্ঘ নাসিকা কুঞ্চিত করিয়া পঞ্চ কণ্ঠে তিনি কহিলেন—
আবে এ চাড়ালের ছেলেটা ঠাকুর দালানের উপর উঠে এসেছে যে। ॥ প্রতিমা গুল অপবিত্র হয়ে গেল। দরোয়াগুলো কি কেবল মাহিনা গণতেই বহাল আছে? সব একেবাবে গুচিলে হল—ছি ছি ছি। কি অদৃষ্টের পরিহাস আজ অগত ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি স্থিতি লর কারিণী ব্রহ্মমহী জননী চণ্ডালের ছলের গায়র বাতাস লাগিয়া অশুভা হইয়া গেলেন।

অন্দরের দয়জা খুলিয়া তদুহুর্গেই নিকুঞ্জবাবু খালি গায়ে ভুড়ী ছলাইয়া বাহির হইয়া আসিলেন মধুর দিকে দৃষ্টি পড়িতেই ভাহার মধুর মুখখানি ক্রোধের আগুনে রক্ত জ্বার যত হইয়া উঠিল তিনি ব্যাভ্র হৃদয়ে বলিলেন এই সেই নদে চাড়ালের ছেলে যথোটা না?—এই হারামজাদাই ত অজ বলির পাঠা চুরী করেছিল। এখন আবাব ঠাকুর দালানে উঠতে সাহসী হয়েছে। অন্ত্যজের স্পদ্ধা দেখ। গোকুল সিং ঝাড়ু খাকা দিরে নিকাল দেও শুরার বাচ্চাকে—সঙ্গে সঙ্গে ওড়ুডু দে শায়ালী সেই নির্দোষ সরল বাল গোপালের কাণ ধরিয়া হিড় হিড় করিয়া নীচে নামাইয়া দেউড়ীর দিকে টানিয়া লইয়া গেল। মধোর মা ছুটিয়া আসিয়া ছেলেকে বুক দিয়া জড়াইয়া ধরিল। হিন্দুহানী গালি বৃষ্টির সহিত এবল মুঠাখাতের করকা পাত সম ধারীর মা শিশুর উপর পতিত হইতে লাগিল। ভাহাদের বেদনা বিধ ব্যাকুল ক্রন্দন সন্ধ্যারতির কঁাসর যণ্টা ঢক-নিনায়ে নি সহায় নিশ্চেষ্টতার ডুবিয়া গেল।

যজ্ঞীতে এগারটা বাজিয়া গিয়াছে সন্ধিপূজা রাত্রি
বারোটার ভিতর। বাড়ীর বৈঠকখানায় তখন পূবদমে
বাইজীর নাচ গান চলিতেছিল ও মাঝে মাঝে বীতৎস
হাসির হ্রস্ব উঠিতেছিল। কিছুক্ষণ পরে গান বাজনা
খামিয়া গেল আরক্তনেত্রে নিকুঞ্জবাবু বাহিরে আসিয়া
ঈষৎ বিজড়িত কণ্ঠে বলিলেন ওর কে আছিস বলির
পাঁঠাগুলো নাটয়ে এখানে নিয়ে আর। খানিক
বাদে একজন চাকর উজ্জ্বলসে দৌড়াইয়া আসিয়া
তর চকিত কণ্ঠে বাবুর কাছে ব্যক্ত করিল আজ
পাঁচটা পাঠাই পাওয়া যাচ্ছে ন দড়ীশুদ্ধ গোপাট।
বাবু অগ্নিশর্মা হইয়া বলিলেন এ্যা এ কি অমঙ্গলের
কথা। যা শীগির পাঠাগুলো জুজু নিয়ে আর।
নইলে আজ তোদের ধরে হাড়ীকাঠে বলি দেব।
তৎক্ষণাৎ তিন চারিজন লোক হস্ত দস্ত হটয়া পাঠার
খোঁজে দৌড়িল।

পুরোহিত ঠাকুর চিন্তামিত হইয়া পড়িলেন শুক
কণ্ঠে কহিলেন এবাব পূজার মহা অনর্থ ঘটবে লাগল
দেখছি। আ এদিক ো পূজার সময় অতিবাহিত হয়ে
যায়। ওরে ব্যাটারা শীগির বুজু আন। এমন সময়
জ্ঞানেন্দ্রনাথ চাবিজন সঙ্গী লইয়া জমিদার ও পুরোহিত
ঠাকুরের সঙ্গথে আসিয়া নিবেদন করিলেন পাচ
পাঠাই হাজীর হয়েছে মাই আন খুজতে যেতে
হবে না। নিকুঞ্জবাবু অশ্রমান ক্রোধান্বিতে ঘৃণাহতি
পড়িল তিনি দস্ত নিষ্পেষিত কবিতা বলিলেন ইয়াকী
কবাব আর জায়গা পেলেন না? দাঁড়াও কালই তোমাদের
কারসাজী ভাও ছি। এই বলিয়া তিনি টবটব কবিতা
ঠাকুর দালানে উঠিয়া গেলেন। পুরোহিত ঠাকুর দাঁত
কিড় মিড় কবিতা মনে মনে গালি পাড়িলেন আরে সব
আবেগীর ব্যাটারা মারবে বলি নিয়ে রজ।

বাঁহাউক, কিছুক্ষণ পবে জ্ঞানেন্দ্রনাথের বাটর
সীমানার ধারে পাচটি পাঠাই খুজিয়া পাওয়া গেল।
যথারীতি জ্ঞান বরাইয়া সিন্দুর পরাইয়া মূপকাঠের নিকট
ভাঙ্গাশিল্পকে কড়া নজরবন্দী করিয়া রাখা হইল। ক্রমে
ক্রমে সন্ধিপূজা দেখিতে দলে দলে লোক আসিতে

লাগিল জনতার ভিড়ে প্রাক্তনে তিলার্ক ধারণের ঠাই
রহিল না। শেষে সন্ধিপূজা আরম্ভ হইল, দানবীর উল্লাসে
চাকের বাজনা শুরু হইল চেলীর জোড় পরিয়া এক
কুককার দৈত্য সদৃশ বলিকাটা ব্রাহ্মণ গঙ্গাজলে খাঁড়া
ধুইয়া প্রস্তুত হইয়া দাঁড়াইলেন। স পার্শ্বদ নিকুঞ্জবাবু
ঠাকুর দালানে বসিয়া পুবা দমে আশস্তির নি খাস
ছাড়িলেন।

কিন্তু বলির সময় এক অঘটন ঘটয়া বসিল। লোক
জনে ৭পকাঠে পাঠা পুবিতে গিয়া দেখে—জ্ঞানেন্দ্রনাথ
সকলের অজ্ঞাতসারে ইতোমধ্যে তাহার ৭মো মাথা দিয়া
তুইয়া আছেন তাঁহার সঙ্গী চারিজন চারি পদে ভব দিয়া
পর্যায়ক্রমে হাড়ীকাঠের পশ্চাতে স্তব্ধ আগ্রহে
দণ্ডায়মান। এই অপকণ দৃশ্য দেখিয়া সকলে বিস্মিত
রোমাঞ্চিত হইয়া গেল বলিকাটা কসাই খাঁড়া লইয়া
তুই পদ পিছাইয়া গেল নিকুঞ্জবাবু কিছুক্ষণ পর্যন্ত
বাক্শ্বর্জিত হইল না। পুরোহিত মগুপ হইতে নামিয়া
আসিয়া বলিলেন জ্ঞানবাবু একি ক্রাও? জ্ঞানবাবু
হাড়ীকাঠের ভিতর হইতে হাসিয়া উত্তর দিলেন আজ
নিকুঞ্জবাবুর বাড়ী তান্ত্রিক মতে তর্গাপূজা। প্রথমে
পাঁচটি নরবলি পরে পাচটি পাঠাবলি। সমবেত জন
মগুলী চঞ্চল হইয়া উঠিল।

নিকুঞ্জবাবু ভাঙা গলার বলিয়া উঠিলেন জ্ঞান
আমার বাড়ীতে অনধিকার প্রবে। কোরে পূজা পণ্ড
বস্ত্রে এসেছ? হিন্দু হয়ে হিন্দু দেবীর অপমান কচ্ছ?
যদি ভালাই চাও ত—

জ্ঞানবাবু তাহার কথার বাধা দিয়া অন্বাতাবিক
উত্তেজনাপূর্ণ স্বরে বলিয়া উঠিলেন আজ মারের
অবিচাবের সম্মুখে মাথা পেতে দিচ্ছে। আর মা
সাবন সমবে দেখি মা হারে কি পুজু হারে? দেখব—এ
মারের বাধা না মারুয়ের প্রথা। গোবুল সিং ও সুরমল
সিং ব্যাপার সঙ্গী বুরিয়া সীতারাম জপ করিতে করিতে
আগে হইতেই সরিয়া পড়িয়াছে তাহাদের দশ
পনেরো বার উচ্চ কণ্ঠে ডাকিয়াও সাড়া পাওয়া
গেল না।

পুরোহিত ঠাকুর উপায়াস্তর না দেখিয়া হাড়ীকাঠ হইতে জানবাবুকে টানিয়া বাহির করিয়া, তাঁহার সম্মুখে বসিয়া শাস্ত্র বচনাদি উদ্ধৃত করিয়া বুঝাইতে শুরু করিলেন। বিরক্ত হইয়া জানবাবু কহিলেন আমি শাস্ত্র মানি না বুদ্ধি মানি না তর্ক মানি না আমি মানি—সহজ বুদ্ধি বিবেক আর প্রাণের ডাক। সৃষ্টিব সৌন্দর্য্যেব বৃকে ছুঁবী বসিরে মায়ের পূজা—উ অসম্ভব! আপনার বৃকের শোণিত স্নেহের উত্তাপে জ্বল দিয়ে সুধারূপে নিখিল বিশ্বের স্রষ্টা নিবারণ কচ্ছেন যে জননী সেই জননী কিনা একটা অকলঙ্ক অসহায় ছাগ শিশুর বক্তৃতা করে আপনার পিপাসা মেটাবেন মা কি দানবী? শাস্ত্র বচন শুনেও চান—তাও কিছু কিছু উদ্ধৃত করতে পারি—এই বলিয়া তিনি ওদ পুরাণাদি হইতে বলিদানের বিবক বাদ পূর্ণ ও সঠিক উদ্দেশ্য জ্ঞানক বহু শ্লোক অনর্গল আওড়াইয়া গেলেন।

আজিকার এই জনমণ্ডলীর মধ্যে এমন খুব কম লোকই ছিল—বাহারী জ্ঞানেজ্ঞনাথের নিকট কোন না কোন প্রকাষে উপকৃত বা ঋণী নহে তাহাদের মধ্যে বেশ একটা অন্তস্তোষের ভাব জাগিয়া উঠিল। ব্রাহ্মণ পাড়ার মুবন্দি শ্রীযুত বিহারী চাটুজ্যের সন্ত নিবাহিত বিএ পাশ করা যুবক পুত্র অগ্রসর হইয়া বৃক ফুলাইয়া বলিল সমাজের এই কুসংস্কারের বিপক্ষে আমিও আজ আত্মবলি দিতে প্রস্তুত। কৈবর্তপাড়ার কয়েকজন সমন্বরে বলিয়া উঠিল—আমরা বলি চাই না জানবাবুর কথা শুনেও চাই। একজন ভিড়ের মধ্য হইতে বীতংস কর্কশতার কহিয়া উঠিল ওই পাষণ্ড পুরোহিতটাকে বলি দেওয়া হোক পাঠার ল্যাজ টি এ জন্মে ওব মাথার পিছনে টিকি ভয়ে দেখা দিচ্ছে। কে একটি ছোকরা সরু গলার চীৎকার করিয়া হাত তালি দিতে দিতে বলিয়া উঠিল বলির সময় চলে গিয়েছে। বেশ হয়েছে, বেশ হয়েছে। বাহাইউক বড়ই আক্ষেপের বিষয় এ বৎসর নিকুঞ্জবাবুর বাড়ীতে আসিয়া মা হুর্পা একেবারে নিবাসিবাশী রহিয়া গেলেন।

রাত্রি একটার সময় জানবাবু নিজের ডান্ডর মুখে বাড়ীতে কিরিয়া এক ছ সংবাদ শুনিলেন। সন্ধ্যার সময় মধু নিকুঞ্জবাবুর দরোয়ানের নিকট প্রহার খাইয়া ভীষণভাবে আঁচ হইয়াছে হস্তচাপের দুইটি দাঁত খসিয়া গিয়াছে হাত মুখ চক্ষুর ভীষণভাবে ফুলিয়া উঠিয়াছে সর্ব্বাঙ্গে অসহ্য বেদনা অজানবৎ পড়িয়া আছে তাড়াতাড়ি মা কাঁদাকাটা করিতেছে। হুইজন ছোকরাকে তৎক্ষণাৎ পাশের গ্রাম হইতে সবে ধন নীলমনি গোছের এক হোমিওপ্যাথিক ডাক্তার ডাকিতে পাঠাইয়া দিয়া জ্বলাকে সঙ্গে লইয়া জানবাবু চাডালপাড়া অধীশ্রুত উন্নতবৎ ছুটিয়া চলিলেন।

* * * * *

বিজয়া দশমী বৈকাল। বাবুদেব বাড়ী হইতে ঠাকুর বাহির হইয়াছে—সানাইয়ের বন্ধে বন্ধে শোকের উচ্ছ্বাস শুমরিয়া উঠিতেছে। প্রতিমা সারা গ্রাম ঘুরিয়া ভাব ভাসানের জন্ত নদী তীরে আসিবে তারপর বাচাখলা হইবে।

কল্যাণ রাত্রি দুইটার সময় ডাক্তার আসিয়া মধুর অবস্থা পরীক্ষ করিয়া বলিয়া গিয়াছেন এককান্দি বা গলার হাড় (clavicle) ভাঙিয়া গিয়াছে বাঁচা শক্ত। সকাল হইতে মধুর অবস্থা ক্রমশ খারাপ দাঁড়াইতেছিল। একবার সে যন্ত্রনার অসহ্য চীৎকার করিয়া উঠিতেছে আবার পরসূহর্ন্তেই নির্জীব হইয়া পড়িতেছে কখনও বা চক্ষু মুদ্রিয়া বিকারের ঝোকে বলিতেছে—আমার পাঠার ছানাটা আছে ত? মা কি তাকে নিয়েছেন? সে যদি যায়—আমিও যাব। বেলা ৪টার সময় এই দেব জগৎ দরদী বালকের অপাপবিদ্ধ আত্মা দেহ পিঞ্জর ছাড়িয়া মায়ের কাছেই উড়িয়া গেল।

পাড়া বাঁটাইয়া সকলে প্রতিমার পশ্চাতে পশ্চাতে ছুটিয়াছে—বাড়ীতে আর কেহ নাই। জ্ঞানেজ্ঞনাথ দুইটি কর্ম্মী সাথে করিয়া শ্মশানঘাটে আসিয়াছেন—সম্মুখে মধুর চিতা জলিতেছে। এখন সময় সম্মুখের ঘাটে একখানি তপাটি পানকী আসিয়া লাগিল। তাহার মধ্য হইতে উর্দি পরিহিত একজন দারোগা—হুইজন

সিপাহী সঙ্গে লইয়া অবতরণ করিল। মধুর মা অল্পে আঁহাৎ পিছাড়ি খাইয়া কানিতেছে মজুলা তাহাকে অনেক কষ্টে ধরিতা রাখিয়াছেন। চিত্তাধি উত্তাপে জানেন্তের অশ্রুজল শুকাইয়া গিয়াছে তিনি নির্দোষিত প্রায় অধির দিক শ্রমমানে ডাকাইয়া আছেন দারোগার কপার শীতের চমক ভাঙিল— জ্ঞানবাব আপনার নামে প্রোথারী পরোয়ানা আছে।

জ্ঞানেন্দ্রবাব অবিচলিত কঠে জিজ্ঞাসা করিলেন—
“অপরোধ ?

কর্তব্যনিষ্ঠ দারোগা গণ্ডদর ফুলাইয়া ভতোমিক নি সঙ্কোচে উত্তর করিল নিকুঞ্জবাব বাড়ীতে অনধিকার প্রবেশ শাস্তিভঙ্গ দাঙ্গাহাঙ্গাম অঐবধ জনতা এবং পূজার পাঠা চুরী—

ও আজ কি কর্তে হব ? হাতকাড়ব দরকাব হবে কি ? —বলিয়া জ্ঞানেন্দ্র উঠিয়া দাঁড়াইয়া তাত হুইট বাড়াইয়া দিলেন।

দারোগাবাব বলিলেন কিছু দরকাব হবে না আপনার উপর সে বিশ্বাস আছে। এখনই আমাদের সঙ্গে নোকার উঠে থানার যেতে হবে। মাপ কব বন— এ আমাদের ডিউটি।

চলুন বলিয়া জ্ঞানবাব নোকার দিকে অগ্রসর হইতে বাইবেল এমন সময় একজন কর্মী দ্রুতবেগে দৌড়িয়া আসিয়া সংবাদ দিল “প্রতিমা বাহির হবার পর থেকেই নিকুঞ্জবাবের ভয়ানক ভেদ বমি হচ্ছে তিনি একেবারেই নির্জীব হয়ে পড়েছেন।

পাশের গায়ের ডাকারটি তিন কোশ দূরে একটা ডাকে গিয়েছেন—তাকে পাওয়া যায়নি। অবস্থা বিপজ্জনক।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ বিশেষ উদ্বিগ্ন হইয়া ব্যাধাবদ্ধ বর্ধে বলিলেন, এটা সেকি ? তোমরা শীতের ছুটে আমার বাড়ীতে যাও আমার ওষুধের বাস থেকে কর্পুরের আরক ডারারিয়া ট্যাবলেট প্রভৃতি নিয়ে সেখানে দৌড়াও। গ্রাম্য ডাক্তারের চেয়ে তোমরা ঢের ভাল চিকিৎসা কর্তে পারবে। সাবধান! সেবা ও ঔষধ যেন কোন ত্রুটি না হয়। তোমাদের প্রাণ দিয়েও নিকুঞ্জবাবকে বাঁচানো চাই—

আগন্ত যবক ছুটিয়া চলিয়া গেল। তারপর মজুনার দিকে চাহিয়া অভয়প্রদ মুহু হাস্তে বলিলেন তাবনা কি ? সমুদ্র মহনের বিব ও অমৃত উভয়কেই আমাদের মাথা পেতে স্বীকার করে নিতে হবে। মধুর মা কে আজ বাজে আমাদের বাড়ীতে রেখে অভাগিনীকে সাধ্যমত সাহায্য দিও। মজুলা চুনের জল সবত করিয়া মধুর মাকে বাহ বেঠেনে ধরিতা লইয়া যন্ত্র চালিত পুস্তলিকার মত ধীরে ধীরে চলিয়া গেলেন।

জ্ঞানেন্দ্রনাথ দ্রুতপদে নোকার উঠিয়া এক পাশে বসিয়া পড়িলেন। নোকা ছাড়িয়া দিল। যে দিকে বিজয়ার বাজনা শোনা বাইতেছিল সেইদিকের উদ্দেশে প্রণাম করিয়া তিনি অক্ষুট স্বরে বলিলেন হর্গে ছর্গতি নাপিনী মাগো—

[সমাপ্ত]

শিশুকে অযত্ন করিও না

কান্দন

সে তোমার বার্কাক্যব ভরসা জাতিব আশা, সংগ্রামের শক্তি।

জান হুইট শিশু শ্রেষ্ঠ খাদ্য।—কথা মাতার দুধ দিও না বার্নি ও জল মিশাইয়া গরু বা ছাগলের দুধ খাওয়াইও। দুধ খুব বেশী আনু দিও না নচেৎ কমলা লেবু প্রভৃতি কলের রস কিছু মিশ্রিত করিয়া লইও। পেটেন্ট ফুড ও বিলাতী দুধে অনেক সময় বাছার সর্বনাশ করে।

শিশুর খাদ্য যেন টাটকা ও প্রতিবারে স্নান হয় দিনে চারবার রাঁধ হুইটের বেশী দুধ দিও না।—রাঁধি বারোটা হইতে চারটা পর্যন্ত কানিলে ও মাই খাওয়াইও না। এক বৎসরের পর আর মাই খাওয়ান উচিত নয়, আঠারো মাস বয়স হইতে একবেলা করিয়া তাত খাওয়ানো অজ্ঞান করিবে। দুধ বাহু ও দুধ স্বর্ষ্যভাগ শিশুর শ্রেষ্ঠ সালসা।

কৌজ চিকিৎসা।



অতপ স গ্রন্থের মের সন গ্রাম



কৌজ চিকিৎসার মের চিকিৎসালয়।



বন্দা রোগীদের হাসপাতাল।



୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯୫୫



ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥାନ



“শরীরমাদ্যং খলু স্বপ্নসাননম্”

১৪শ বর্ষ

কার্তিক, ১৩৩২ সাল

{ ৭ম সংখ্যা



শিশুর আত্মকথা

[শ্রীগুরুপদ্মকুমার বসু]

তোমরা কিসে উচ্চ হবে মোদের যদি তুচ্ছ কর ?
 মোরাই তোমার ভাবী পিতা—চোট হলেও সবার বড় ।
 এক লহমার খেয়ালেতে আনুছ মোদের ধরায় টেনে
 বংশ রক্ষা কবতে তোমরা মরছ কত দেবতা মেনে ।
 কিন্তু বল কি মুখেতে ধরার ধলায় আসব নেমে ?
 স্বর্গলোকের ফুলের কঁড়ি, ছিলাম ডুবে অতল প্রোমে ।
 গড়্গড়িয়ে দুধ গিলিয়ে যখন তখন চুমো খোয়ে
 ইচ্ছামত ঘুম পাড়িয়ে মাসীপিসীর গানটা গেয়ে
 কিনা নিজের মজ্জিমত জুতো জামাঘ আটক করে
 ভাবছ বুঝি তোমরা মোদের বড়ই বড়ে তুলছ গড়ে ?

জন্ম হতে কইতে বপা—বলুত বাথা পারি নাকো
সেই স্রবোগে কত কষ্টেই শোমরা মোদের সদাই রাখো।
কান্না শুনেই মুখের ভিতর অমনি ধর স্তনের বোটা,
ক্ষুধায় বাতর হই বা না হই নাই বা পাকুক দুধের ফোঁটা।
বাঁহি হয় ত গবম লোগ বিদ্যা মশাব বাগড় খেয়ে
সে কষ্ট ত গুচান নাগো মায়েব বুকের পীণষ পেয়ে।

এই ত সে দি একটি শিশু দোলায় শ্রমে গুমুচ্ছিল
শোমব তলায় নিছা ছিল হঠাৎ তাব কান্ধে দিল
জোগ উঠে কান্দল শি ১ বর্ষরশ মাতা বোগে—
তুলিয়ে দিতে দা ল দোলা হায় বে বপাল নিমম বেগে
দোলা চাপে ৭ ক বিছা ছোবল দিল ক্রমাগত
বিয়েব জ্বালায় বাগা শহাব আমল চিরদিনেব মত।

সময়েতে পাই না খোত আলা হাওয়ায় পাই না যেতে
ছোট ঘাবে এক বিছানায় সাতটা মানুষ ঘুমাই বেত।
মায়েব স্তনে দুধ থাকে না বাপেব আদব ভুলেই আছি
বাঁলি জল আব গুডব রূপায় গেছি মরার কাছাকাছি।
বোগে ভুগি সাধ করে কি ? বৈজ বলে—বাপেব দোষে
খাচ্ছে ঠেসে পিলে জাবে হাম আমাশা, পাঁচড়া খোস।
কুম স্কার অজ্ঞানতা অত্যাচারেব মধ্য দিয়ে
নিত্য মোদের যামব ঘবে কোন প্রাণে গো দাও পাঠিয়ে ?

স্বরাজ নাম পাগলা হয়ে কোমর কসে মিটি কর
পরেব দোবেব ময়লা টেনে আপন ঘরে কচ্ছ জড়ো।
স্বদেশ গাছের আমরা কোরক জলের ঝারি হেথায় ঢালো
লক্ষ চিত্ত গন্ধী আশু দেখবে এ দেশ কববে আলো।
গাগী খনা সীতা সতীর হবে নাকো অভাব কভু
টাকার পিছেই ছুটছ মিছে চিনবে না গো মোদের তবু।
অ।তুড় ঘরের মধ্যে থেকেই শিশুর তবে সাজাও চিতা
পালন করাব মর্ম্ব বুকে মেনো স্বজন মর্ম্ব, পিতা।
তা বা যেন হয় নাকো মা আছে বারা মোদের দলে,
সাধ না কবে সাধ্য বুকে নামিও মোদের ধরাতলে।

রৌদ্র-চিকিৎসা

আমাদের দেশে শিশুর ভয় হইলে তাহাকে ডৈল মাখাইয়া দিবসের মধ্যে অনেককণ ধরিয়া রৌদ্রে রাখা হয়। শিশুপালনের এই প্রথাটি বড় স্থল্য। আজ কাল পশ্চাত্য শিক্ষার প্রভাবে অনেক বাঙ্গালী জননী আর এ প্রথা পালন করিতে চান না। কারণ সূর্য্য-কিরণের যে কত গুণ তাহা তাঁহারা জানেন না। তাঁহারা মনে করেন এই প্রাচীন প্রথা কুসংস্কার মাত্র। তাঁহাদের ধারণা বাহ্য কিছু প্রাচীন তাহাই বন্ধনীয়। কিন্তু তাহারা যদি আজকালকার প্রতীচ্য চিকিৎসা জগতের খবর রাখিতেন তাহা হইলে তাঁহারা বুঝিতেন তাঁহারা কতবড় ভ্রম করিতেছেন। তাহারা বুঝিতেন তাহা কিছু প্রাচীন তাহাই মন্দ নয় তাহাব মধ্যে ভালও আছে।

প্রতীচ্য চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা সূর্য্যকিরণের এত মহৎ গুণের সন্ধান পাইয়া চিকিৎসা ক্ষেত্রে অবলম্বন করিয়া অসংখ্য ঘটাইতেছেন চিকিৎসা জগতে সুগাভীর আনন্দন করিয়াছেন। ইয়োরোপেব স্থানে স্থানে রৌদ্র চিকিৎসালয় স্থাপিত হইয়াছে। ইংরাজীতে এই চিকিৎসা প্রণালী Heliotherapy নামে পরিচিত।

ইয়োরোপীয় চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা যে বিস্তৃত বায়ু সূর্য্যকিরণ প্রভৃতির রোগ নিরাময়ের ক্ষমতার কথা জানিতে পারিয়াছেন তাহা বেশী দিনের কথা নয়। মাত্র গত শতাব্দীতে প্রতীচ্য চিকিৎসা ক্ষেত্রে বিস্তৃত বায়ু চিকিৎসার উপকরণ বলিয়া গৃহীত হইয়াছে। আব সূর্য্যকিরণ এখনও সর্বত্র গৃহীত হয় নাই—মাত্র কয়েক জন চিকিৎসক অল্প কয়েক বৎসর ইহার উপকারিতা জানিতে পারিয়া ইহার সাহায্যে চিকিৎসা চালাইতেছেন। তাঁহারা সূর্য্যকিরণ বিশ্লেষণ করিয়া, তদ্ব্য হইতে চিকিৎসা কার্যের উপযোগী বিশেষ কিরণ বর্ণটি বাছিয়া লইয়াছেন। যেখানে সূর্য্যকিরণ সুলভ নহে সেখানে তাঁহারা কৃত্রিম উপায়ে সূর্যালোক উৎপাদন করিয়া

সূর্যালোকের অভাব মিটাইতেছেন। এই কৃত্রিম সূর্যালোকের যে অল্প চিকিৎসা কার্যে আরোপ করা হয় তাহাকে ultra violet light বা তীক্ষ্ণ বেগুনী আলো বলা হয়। সূর্য্যকিরণ বিশ্লেষণ করিয়া সাতটা মূলবর্ণ এবং আরও কয়েকটি মিশ্রবর্ণ পাওয়া যায়। বায়ুস্থ উদ্ভিত হইলে সূর্য্যকিরণের বর্ণ বিচ্ছিন্ন কিরূপ তাহা বুঝা যায়। ১ বর্ণ সমুদায়ের মধ্যে যে কিরণ রোগ ভাব বেগুনী আলো প্রদান করে তাহাই রোগ নিরাময় করিতে পারে।

সূর্য্যকিরণে জীবাণু বিনাশ করিতে সমর্থ তাহা অনেক কাল পূর্বেই লোকে জানিতে পারিয়াছিল। কিন্তু গভীর ক্ষত গোথানে সাধারণত ঔষধ পৌছিতে পারে না সে সব স্থলে সূর্য্যকিরণ পৌছিয়া জীবাণু বিনাশ কবিত্তে সমর্থ এই তথ্যটুকু কয়েক বৎসর হইল বহু বৈজ্ঞানিক গবেষণা পরীক্ষা এবং পরিদর্শনের ফলে নিশ্চিতকরে স্থির সিদ্ধান্ত হইয়াছে। বড় বড় বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, সূর্য্যকিরণ মানবদেহের চর্ম্ম তেজ করিয়া তাহার রক্তকে গ্রান তেজসম্পন্ন করিয়া তুলে যে রক্তের স্বাভাবিক রোগ বীজাণু নাশক ক্ষমতা বর্ধিত গুণ বাড়িয়া যায়। অল্প চিকিৎসা সাধা যন্ত্রা রোগ ও বিকেটস রোগ আরাম করিবার পক্ষে সূর্য্যকিরণে অদ্ভুত ক্ষমতা। ক্ষত চিকিৎসা সূর্য্যকিরণ প্রয়োগ করিয়া সফলতা লাভ করা থাকে। তাছাড়া চর্ম্মল শিশুর পক্ষে রৌদ্র অত্যন্ত চিত্তকর। এখন আবার অসংখ্য রোগে সূর্য্যকিরণ প্রয়োগের কল কিরূপ দাঁড়ায় সে সম্বন্ধেও পরীক্ষা হইতেছে। এই পরীক্ষার ফলও সম্ভাবনামূলক বলিয়াই প্রতীয়মান হইতেছে।

Heliotherapy বা Sun Cure বা রৌদ্র-চিকিৎসার ব্যাপারে প্রতীচ্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ কত দূর অগ্রসর হইয়াছেন, কিরূপ সুব্যবস্থিত প্রণালী

অবলম্বন করিয়া তাঁহার চিকিৎসা করিয়া থাকেন এবং তাহাতে বিকল ফল লাভ করেন তাহাব বৎকিঞ্চিৎ পবিচয় লইবাব জরুরি বর্তমান প্রবন্ধেব অবতারণা।

ডাক্তার এ রোলিয়ার (Dr A Rollier) এক জন সুইজারল্যান্ডবাসী বিঃ শস্ত্র বোজ চিকিৎসক। ইনি ১৮ বৎসব ধরিয়া এই প্রণালীতে চিকিৎসা করিয়া আসিতেছেন। সুইজা Icyssin প্রদেশে সুউচ্চ আল্পস পর্বতের উপর তাঁহার চিকিৎসাগার (Clinics) স্থাপিত। ভূপৃষ্ঠেব অব্যবহিত পর্বতের স্তরের বায়ু ততটা বিশুদ্ধ নহে তাহাতে ব্লিকণা ও অজ্ঞান পদার্থ মিশ্রিত থাকে। এবং ঐরোবোপ মণা দেশে সূর্য্য কিরণ ততটা স্পষ্ট নহে। এই দুই কারণে ডাক্তার বোলিয়ার আল্পস পর্বত পৃষ্ঠে উচ্চ স্থানে তাঁহার চিকিৎসাগার স্থাপন করিয়াছেন। কাণে এখান ঐ দুইটা পদার্থ অপেক্ষাকৃত স্পষ্ট। একপ উচ্চ স্থানে চিকিৎসাগার স্থাপনের আবও একটা প্রবল কারণ আছে। সূর্য্য হইতে বোদর পৃথিবী পৃষ্ঠ আসিয়া পৌছিতে অনেকটা বায়ু স্তর ভেদ করিয়া আসিতে হয়। এই বায়ু স্তর সূর্য্যাকিরণের কতকটা খাইয়া ফেলে। সেইজন্য সমস্তল ভূপৃষ্ঠে যে সূর্য্যাকিরণ পা বা যায় তাহাতে ঐ ultra violet rays সবটা থাকে না। কিন্তু উচ্চ স্থানে আসিতে সূর্য্যাকিরণকে অপেক্ষাকৃত কম বায়ুস্তর ভেদ করিতে হয় বলিয়া তথায় ঐ বিশেষ কিবাটি একটু বেশী পবিমাণে পাওয়া যায়। কেবল ধূলিকণা নয় বায়ু অনেক সময়ে আঁড় থাকে। সেই শীকর সম্পৃক্ত বায়ুও কিয়ৎ পবিমাণে সূর্য্যাকিরণ শোষণ করিয়া লয়। আবাব লোকালয়েব বায়ু আব একটা কারণে অবিশুদ্ধ হইয়া থাকে। সেটা হইতেছে ধূম। এই সকল পদার্থ সূর্য্যাকিরণের কিয়দংশ খাইয়া ফেলিলে বাকীটা মাত্র মানুষ জীবজন্ত ও উদ্ভিদর ভোগে আসে। এই সমস্ত উপদ্রব হইতে সূর্য্য কিরণকে মণা সাধ্য বক্ষা করিবাব জরুরি উচ্চ স্থানে বোদ চিকিৎসালয় স্থাপিত হইয়া থাকে। চিকিৎসালয়ের স্থানের উচ্চতা

ও বায়ুর বিশুদ্ধতার উপর রোজের রোগ নিরীময়ের ক্ষমতা সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে।

ডাক্তার বোলিয়ারের বিশ্বাস এইরূপ যে, উচ্চস্থানে রোজ চিকিৎসালয় স্থাপন করিয়া অল্প চিকিৎসা সাধ্য যক্ষ্মারোগ—তা সে শরীরের যে কোন স্থানেই হউক না কেন এবং যত দিনেব পুরাতন রোগই হউক না কেন—নিবায়ন করা যায়।

পূর্বে চিকিৎসকেরা মনে করিতেন অল্পচিকিৎসা সাধ্য যক্ষ্মারোগ স্থানীয় ব্যাধি অর্থাৎ উহা শরীরের যে অংশে হয় কেবল সেই অংশই পীড়িত হইয়া থাকে। অতএব অচিকিৎসা ও বহুদর্শিতা বলে জানা গিয়াছে যে ঐ ধারণা সত্য নয়। কোন স্থানে বোগ প্রকাশ পাইবাব পূর্বে শরীর সাধারণভাবে দুর্বল হইয়া পড়ে এবং সেই দুর্বলতার স্বযোগে রোগ প্রবল হইয়া থাকে। অতি শৈশব কাল হইতেই যক্ষ্মা রোগেব বীজাণু মানব দেহে বর্তমান থাকে। শরীরের যে স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ শক্তি আছে তাহারই দরুন এই বীজাণুগুলি স্তম্ভ সংঘত থাকে প্রবল হইতে পায় না। কিন্তু শরীর দুর্বল হইয়া পড়িলে আব তাহাদিগকে বাধা দিতে পারে না। কাজেই রোগ প্রবল হইয়া স্বযোগ পায়। সংক্রামক রোগসমূহের মধ্যে যক্ষ্মা বাগ শারীরিক সাধারণ স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর প্রধানত নির্ভর করে। অতএব ইহার প্রকৃত চিকিৎসা করিতে হইলে কেবল স্থানিক চিকিৎসা করিলে চলে না শরীরে সাধারণভাবে বলাধান করিয়া তাহার রোগপ্রতিরোধ শক্তি আগে বাড়াইয়া লইতে হয়। উপযুক্ত ভাবে এব ধোঁচাটিত মাত্রায় রোজ প্রয়োগ করিয়া এই উদ্দেশ্যটি সম্পূর্ণরূপে সুসাধ্য ও সুসিদ্ধ হয়। রোগীর সমগ্র উল্লভ দেহে প্রত্যক্ষভাবে সূর্য্যরশ্মিপাতে এবং বিশুদ্ধ স্নিগ্ধ পার্কৃত্য বায়ু সেবনে তাহার স্বাস্থ্যের সমূহ উন্নতি হয়। সূর্য্যাকিরণ কেবল যে বেদন হ্রাস করে তাহা নয় ইহা জীবাণু নাশক ও রোগ প্রশমকও বটে। ডাক্তার বোলিয়ারের চিকিৎসালয়ে বাবো মাদেই চিকিৎসা চলিতে পারে এমন স্বব্যবস্থা আছে।

যে স্থানের গাছের চর্শ্ব একটা অদ্ভুত জিনিস। ইহা যে কেবল শরীরের ময়লা লোমকূপের ভিতর দিয়া বাহির করিয়া লয় তাহা নয় ইহা বাহির হইতে নানা বস্তু শোষণও করিয়া থাকে। বায়ুমণ্ডলস্থ অল্পজান এবং জলকণা চন্দ্র দ্বারা শরীরে শোষিত হয়। বায়ুতে আবদ্ধ একটা পদার্থ আছে—তেজ energy। চন্দ্র এই atmospheric energyও শোষণ করে। এই জিনিসটি যে কি তাহা এখনও সঠিক নির্ণীত হয় নাই তবে ইহা আছে এই পর্যন্ত জানা গিয়াছে। মৃত্ত বায়ুতে অবস্থিতি করিয়া এই তেজ শোষণ করিয়া বহুদিনের শয়্যাগত রোগী অচিরে বলবীৰ্য্য লাভ করিয়া থাকে। লেইসিন গ্রামে ডাক্তার রোলিয়ারেব চিকিৎসাগারে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণের তত্ত্বাবধানে এইরূপে রোগী স্বাস্থ্য লাভ করিয়া থাকে।

সকল রোগী একই ভাবে এই চিকিৎসা সহ্য করিতে পারে না। ইহা সওয়াইয়া লইতে ভিন্ন ভিন্ন রোগীবি ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ সময় লাগে। ডাক্তার বিবেচনা করিয়া কাহাকে কতক্ষণ কি পরিমাণে সূর্য্য কিরণ খাওয়াইতে হইবে তাহার ব্যবস্থা করিয়া দেন।

একেবারে সমগ্র দেহে সমস্ত দিন ধরিয়া রৌদ্র লাগানো হয় না। প্রথমে শরীরের সামান্য একটু অংশ অনাবৃত রাখিয়া সামান্য কণ্ঠের জন্ত বৌদ্ধ লাগানো হয়। ক্রমে ক্রমে দেহের বেশী বেশী অংশ অনাবৃত করিয়া বেশীক্ষণ সূর্য্য বৌদ্ধ পোহানো হয়। যে রোগী সমস্তল ভূমিতে বহুকাল শয়্যাগত ছিল সে এখানে আসিয়া কয়েকদিন বিশুদ্ধ বায়ু ও রৌদ্র উপভোগ করার পব তাহার ক্ষুধাবৃদ্ধি হয় রক্তের তেজ বৃদ্ধি হয় রক্তের শোণিতা (হিমোগ্লিনের) সংখ্যাধিক্য ঘটে। শরীরে বেদনা আর থাকে না।

সুবিবেচক চিকিৎসক মাত্র বোগীদের মানসিক খাতিরও ব্যবস্থা করিয়াছেন। নানা বকম খেলাধুলা ও আমোদ প্রমোদের বন্দোবস্তও আছে। এই প্রবন্ধের পূর্বে প্রকাশিত চিত্রগুলি দেখিলেই তাহা

কতক বুঝ যাইবে ছেলেদের জন্ত আবার একটা স্থলও আছে।

বৌদ্ধ কেবল রোগ আরোগ্যই করে না ইহা রোগ নিবারণও (prevention) করিয়া থাকে। বন্মা রোগের বীজ প্রায় বাল্যকালেই শিশুদেহে সংক্রামিত হয়। বয় প্রাপ্ত হইবার সময়ে স্ত্রী পুরুষ মাত্রেই দেহে যথেষ্ট পরিমাণে বন্মারোগের বীজাণু বর্তমান থাকে। সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি ও শরীরে বলাধান করিয়া ইহাদের সঙ্গে সংগ্রাম করিবার জন্ত দেহে সামর্থ্যের সঞ্চয় করা আবশ্যক। বিশুদ্ধ বায়ু ও রৌদ্র প্রাণ এ পক্ষে বিশেষ ফলপ্রসূ।

সূর্য্যালোক

সূর্যালোক কি? তাহার এই বোগ নিরাময়ের ক্ষমতা কোথা হইতে কেমন করিয়া আসিল? সূর্যালোক সমগ্র সৌরজগতের আলোকের একমাত্র উপাদান। উহা প্রকৃত পক্ষে একটা তেজ মাত্র। ইণ্ডারের মধ্য দিয়া এই তেজের তরঙ্গ আসিয়া আলোকপে আমাদের চক্ষে প্রতিভাত হয়। এই তেজ আবার ইলেক্ট্রিক কম্পন হইতে উদ্ভূত। জড়বস্তুর স্থপাতিস্থল অংশের বৈজ্ঞানিকেরা নাম দিয়াছেন—ইলেক্ট্রন। একটা কেন্দ্রের চতুর্দিকে ইলেক্ট্রনগুলি থাকিয়া কম্পিত হয়। ইলেক্ট্রনের সংখ্যাভূপাতে বিভিন্ন বস্তুর সৃষ্টি হয়। ঐ কেন্দ্রটি পজিটিভ তড়িত ও ইলেক্ট্রনগুলি নেগেটিভ তড়িত গুণসম্পন্ন। কাজেই উহাদের সমবारे ইলেক্ট্রনগুলি নিরত কম্পিত হইতেছে। কোন বস্তুকে উত্তপ্ত করিলে কম্পনের গতিবেগ বৃদ্ধি পায়। এব বস্তুটি শীতল হইলে হ্রাস প্রাপ্ত হয়। কোন খাতুকে উত্তপ্ত করিলে তাহা লাল হয় ও তাহা হইতে আলো উৎপন্ন হয়। অর্থাৎ উহা হইতে তেজের তরঙ্গ চারিদিকে বিকির্ণ হইয়া পড়ে। তবঙ্গগুলির দৈর্ঘ্য ও কম্পনের গতিবেগ বিভিন্ন প্রকার। সর্বাঙ্গের দীর্ঘ তবঙ্গগুলি বেতাব বার্তাবাহকের কাজে লাগে। যে তরঙ্গের দৈর্ঘ্য যত কম তাহার কম্পন বেগ

তত বেশী। দৈর্ঘ্যে যে তরঙ্গ দ্বিতীয়, তাহার নাম হার্টজিয়ান তরঙ্গ। তৃতীয় তরঙ্গ তাপ উৎপাদন কবে। চতুর্থ তরঙ্গ আলোর সৃষ্টি করে। আর কেবল এই তরঙ্গগুলিই মানুষের চোখে ধরা পড়ে। সূর্যের কিরণ এই সকল তরঙ্গ সমবায় উৎপন্ন। তন্মধ্যে যেগুলি আলোক উৎপাদক তরঙ্গ যাহা আমরা দেখিতে পাই বৈজ্ঞানিকেরা তাহাদের luminous rays বলিয়া থাকেন তাহারা কয়েকটি বর্ণের সমষ্টি। একটা ত্রিকোণাকার কাচের মধ্য দিয়া সূর্য্য কিরণ দর্শন করিলে এই বর্ণগুলি দেখা যায়। রামধনুও এই বর্ণ সমন্বয় উৎপন্ন হয়। উক্ত কাচখণ্ডকে spectrum বলে। ইহার মধ্যে যে সকল বর্ণ দেখা যায় তন্মধ্যে এক প্রান্তের বর্ণ infra red rays ও আর প্রান্তের বর্ণ ultra violet rays। মাল বর্ণটি তাপজনক। আর তীব্র বেগুনী বর্ণটি বাসায়নিক বর্ণ। আলোক বেখাটিই ফটোগ্রাফের প্লেটে বাসায়নিক ক্রিয়াব গুণে চিত্র উৎপাদন কবে। এই আলোক দ্রাব্যেব তঞ্চ বা টিণ্ডগুলিকে উত্তজ্জিত করিয়া থাকে।

ঋতুভেদে সূর্য্য কিরণের উপাদানের পরিবর্তন ঘটে। এই পরিবর্তনের ফল মানবদেহে প্রত্যক্ষ করা যায়। অর্থাৎ ঋতুভেদে রোদ্রের উপাদানের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে দেহের অবস্থারও কিছু কিছু পরিবর্তন হয়। আমাদের শরীরে যে ductless glands আছে বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে তাহাদের ক্রিয়া ভাল হয়। গোন্ধব thyroid gland এ শীতকালের অপেক্ষা গ্রীষ্মকালে আরো ডিনের পরিমাণ অধিক দেখা যায়। গ্রীষ্মকালে দেহের রক্তে চূর্ণ ও ফসফাসের ভাগ বেশী থাকে। রক্তে এই দুই পদার্থ কমিয়া গেলেই শিশু rickets বোগে আক্রান্ত হয়। সূর্য্য কিরণ স্পর্শে এই দোষ শীঘ্রই কাটিয়া যাইতে পারে।

উদ্ভিজ্জগতের উপরও সূর্য্য কিরণের প্রভাব অল্প নহে। বসন্ত বোজ্র না পাইলে গাছপালা প্রায় বাঁচে না। যদিই বাঁচে তথাপি রস অবস্থায় কোনকালে প্রাণটুকু মাত্র ধারণ করিয়া রাখে। উদ্ভিজ্জ আমাদের

অন্ততম খাদ্য। উদ্ভিদ খাত্তের সহিত আমরা সূর্য্য কিরণ ভক্ষণ করি। যে শাকসজি বা তরকারী যথেষ্ট পরিমাণে সূর্য্য কিরণ ভোগ করিতে পার নাই সেগুলি উদ্ভিজ্জ বস্তু আহাৰ করিলে আমরাও আহাৰের সম্যক ফল প্রাপ্ত হই না—আমাদের দৈহিক পুষ্টির ব্যাঘাত জন্মে।

সূর্য্য কিরণ যেখানে প্রত্যক্ষ ভাবে আমাদের ভোগে আসে না রোজ্র সেবন করিয়াও যে ক্ষেত্রে আমরা উপকার পাই না সে নব ক্ষেত্রে খাত্তে রোজ্র খাওয়াইরা সেই খাত্ত ভক্ষণে প্রভূত উপকার লাভ করা যায়। ইন্দুর শাবকের উপর সূর্য্য কিরণের এই বিশেষ গুণটির চরম পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে।

সূর্য্যোপাসনা।

প্রাচীন কালের লোকেবা সূর্য্য কিরণের এই মহৎ গুণর কথা জানিতেন। সেই জন্ত অতি প্রাচীন কাল হইতে সূর্য্যোপাসনা পৃথিবীর সর্বত্র প্রচলিত ছিল এবং এখনও কোন কোন স্থলে আছে।

মেক্সিকো ও পেরুদেশে মেগাস ও আজটেক্স নামক প্রাচীন জাতিদ্বয় সূর্য্যোপাসক ছিলেন। বাইবেলে লিখিত আছে যে ইজিপ্টাইটস ইজিপ্সিয়ানস আরব্য জাতি চালডিয়াস সীবিয়ান ও রোমান জাতি পুরা কালে সূর্য্যোপাসনা করিতেন। বর্তমান কালে পার্শীরা সূর্য্যোপাসনা কবেম। নিষ্ঠাবান হিন্দু উষান্নান সারিয়া জবাকুসুম সঙ্কাশ্য যজ্ঞ জপ না করিয়া জল গ্রহণ করেন না। খৃষ্টানদের রবিবার বা সূর্য্যবার পবিত্র দিবস বলিয়া গণ্য। প্রাচীন গ্রীকদের দেবতা Aesculapius সূর্য্য ঔষধ ও সঙ্গীতের দেবতা ছিলেন। তাঁহার উদ্দেশে গ্রীক দ্বীপপুঞ্জের অন্তর্গত কোস (Cos) দ্বীপে একটা স্বস্থ্যমন্দির নির্মিত হইয়াছিল এই মন্দিরের পুরোহিতেবা চিকিৎসক ছিলেন। রোগ নিবায়ন করে বাতাস আলো ও জল এখানে ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইত।

এখন বিংশ শতাব্দীর সভ্যভালোকে সূর্য্য সেবালের মত না হউক অস্ত্র ভাবেও মানুষের পূজ্য বটে।

অন্তঃসন্ধি কে ?

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

শেষ পর্য্যায়।

তৃত্যব তিনটা মাপকাঠি (three standards of civilisation) কথা আমরা পাশ্চাত্য সমাজে লোচকদেব যুগে সর্বদাই শুনিয়া থাকি। তাঁহারা বলেন—শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও ধনবত্তাব প্রাচুর্য্য অপাচুর্য্যের উপরেই জাতির উন্নতি ও অবনতি নির্ভর করে। যে জাতির মধ্যে শিক্ষিতের সংখ্যা কম, মুখ্যতঃ অধিক ও ধনবত্তা (assets) কম সে জাতি বেশী দিন বাঁচিতে পাবে না। এই মাপকাঠিতে আমাদের দেশের অবস্থা পরিমাপ করিতে গেলে দেখা যায় জাতি হিসাবে আমাদের মৃত্যু অতি সন্নিকট।

কর্ণেল ইউ এন মুখোপাধ্যায় মহাশয় বাঙ্গালী জাতি ধ্বংসোন্মুখ বলিয়া যে দিন প্রচার করিলেন সে দিন আমাদের অনেকের মনে হইয়াছিল কথাটা একটু বেশী বলা হইয়াছে।—আমরা নানা প্রকারে প্রমাণ করিতে প্রয়াসী হইয়াছিলাম যে আমরা সম্ভব জাতি। আমাদের এই প্রমাণ প্রচেষ্টা সাধু ইহাতে সন্দেহ নাই কিন্তু আমাদের জাতীয় মৃত্যুর দিন যে আগন্ত প্রায় সে সম্বন্ধে সন্দেহ করিবার বিশেষ কিছু কারণ নাই। এখনও বাংলা দেশে শুধু ১ টি লোকশিক্ষিত নন। মেয়েদের মধ্যে শিক্ষিতের হার শতকরা ২ জনেরও কম। আমেরিকার নিগ্রোদের মধ্যেও শতকরা ৭ জন শিক্ষিত অথচ আমরা সুমত্য ইংরাজ শাসনে থাকিয়াও শিক্ষার গর্ভ করিতে পারি না।

স্বাস্থ্যের অবস্থা আরো ভয়ংকর। ইউরোপের কোন দেশেই গড় পরমাণুর হার ৪ বৎসরের কম নহে—আমাদের দেশে মাত্র ২২ বছর। বিলাতে যেখানে হাজারকরা ৭ টি শিশু মরে আমাদের কলিকাতা সহরে সেখানে মৃত্যুর হার ৩ শত। অথচ প্রভুরা

আদম কবিয়া সর্বদা^১ বলিয়া থাকেন—Calcutta is London of the East

ধনবত্তাব অংশের কথা ভাবিলে মনে আতঙ্ক উপস্থিত হয়। লর্ড কার্জন (Lord Curzon) সাহেব বলিয়াছেন ভাবতবাসীর ৩৭ প্রতি বাৎসরিক আয় ৩ ১ টাকা। সে দিন অর্থনৈতিক কনফারেন্সে সার বিশ্বেশ্বরায়ী বলিয়াছেন আমাদের সমস্ত গরব বাছুর সানকী বদনা বিএয় করিলে জন প্রতি asset দেখা যায় ১৮ ১ টাকা। আমেরিকায় ৬ ১ হাজার টাকা।

শিক্ষা স্বাস্থ্য ও ধনের এই অসম্ভব প্রাচুর্য্য দেখিলে সত্যই মনে হয়—

বিশ্বমাত্রে নি স্ব মোবা অধম বলির চেয়ে।

যিনি পল্লীসংগঠন কর্তা হইবেন তাঁহাকে দেশের এই নর মৃত্যু চোখে সন্মুখে সর্বদা ধরিয়া রাখিতে হইবে। যাহা বাহান এই দেশেতে জন্ম দেন এই দেশেতে মরি তাহাদের স্বদেশ প্রেম ও ভাবুকতার প্রশংসা করি কিন্তু দেশ প্রেম যেন আমাদেরকে বাস্তবতার কথা তোলাইয়া না দেয়। অন্ধ দেশপ্রেম সত্যতাবের অন্তরায় মনে না হয়। Sir Visveswaraaya বলিয়াছেন যে ভাবতবর্ষের অবস্থাকে যে দুইটি শব্দে প্রকাশ করা যায় উহা দারিদ্র্য ও অজ্ঞতা। (Condition of India may be summed up in two words—poverty and ignorance)।

এক বিরাট হাহাকার দেশে উঠিয়াছে। দারিদ্র্যের নিপেষণে আনন্দ উৎসব সব লোপ পাইয়াছে, লোকের রুচি ও মতি গতি গিরিয়া গিয়াছে। পরশ্রীকান্তরতা, জঁর্বা চুরি ডাকাতি সবই দারিদ্র্যেরই ফল। বর্তমানে দেশ দরিদ্র হইতেছে তাই লোকের জীবনের আনন্দ রস শুকাইয়া বাইতেছে। সর্বত্রই শোনা বাইতেছে, “বাঙ্গালী হইয়া জন্মান বিধাতার অভিশাপ। যুবকের

চোখে আনন্দ দীপ্তি নাহি—প্রোচের কাছে পুত্র পরিজন
জীতিয় বস্ত্র। কহ কাহাকেও বিশ্বাস করিতে সাহস
পায় না। সন্ধ্যার অন্ধকারে পল্লীগামীকে আবৃত
করিয়া ফেলে, যেন হয় মৃত্যুর কাল যবনিকা পাত
হইয়াছে আর যেন জাগিতে না হয়। বাঙ্গালী জন্মের
উপর থিকারি আসিয়া গিয়াছে।

কর্মী আজ তোমাকে এই মৃত্যু হাত হইতে
জাতিকে বাঁচাইতে হইবে। দুই শত বছর কেবল
গুনিয়াছি—আমরা মিথ্যাক আমাদের ইতিহাস তাই
সজীব ধর্ম নাই উন্নত আদর্শ নাই। তোমাকে আজ
সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া বসিতে হইবে—

বিফল নহে এ বাঙ্গালী জনম

বিফল নহে এ প্রাণ।

যদি জাতিকে অবসন্নতার হাত হইতে বাঁচাইতে চাও
তবে প্রাণের ভিতরে প্রথম অম্লভব কব আমরা
বাঁচিবই বাঁচিব। তবে অন্তরে বাঁচাইবাব বাণী
তোমার প্রাণেব মনো গুনিতে পাইবে। বিশ্বকে ডাকিয়া
বল আমি বাঙ্গালী হইয়া জন্মিয়াছি—এই আমার
গৌরব—এই আমার আনন্দ। বল তাই আমি ই রাজ
ই,—ফরাসী নই আমি বাঙ্গালী। তবে প্রাণের মধ্যে
শক্তি আসিবে—কস্ম্প হা জাগিবে।

শ্রীযুক্ত হরপ্রসাদ শাস্ত্রী মহা যবলিয়াছেন আমার মনে
হয় বাঙ্গালী একটা আত্মবিশ্বস্ত জাতি। অমাদিগকে
আজ সেই আত্মশক্তিতে বিশ্বাস স্থাপন করিতে হইবে।
গ্রামে গ্রামে বাঙ্গালী দেশকে ভালবাসতে শিখিয়া ছ
দেশ সেবার মঙ্গল গ্রহণ করিয়াছে। দরিদ্র কৃষককে ডাকিয়া
বল তুমি আমার ভোটের দিনের সঙ্গী মাত্র নও—তুমি
আমার তাই আমার রক্ত। প্রতিবাসীকে ভালবাসিলে
সেবার মধ্য দিয়া তার হৃদয় জয় করিতে পারিবে।
পল্লী সংগঠনকাৰীকে এ কথা সর্বদা মনে রাখিতে
হইবে—

যদি চাও প্রাণ যদি চাও মান

আগে প্রাণ কর দান।

যুদ্ধের জন্ত যেমন sinews of war—জনবল ও

অর্থবল দরকাব পল্লী সংগঠনের জন্তও তেমনি কর্মী ও
উপযুক্ত অর্থ আবশ্যক। পল্লী সংগঠনও একপ্রকাব যুদ্ধই
বলিতে হইবে। জীভূত অভাব দুঃখ ও দৈন্তে পল্লী
জীবন জর্জরিত অসংখ্য দুর্নীতিতে পল্লী সমাজ কলঙ্কিত।
এই অবস্থার সঙ্গে কর্মীকে যুদ্ধ করিতে হইবে। সে জন্ত
কর্মীর দিক দিয়া কি কি অত্যাশঙ্কক ডাহার কিছু কিছু
উল্লেখ পূর্বকই করিয়াছি। কর্মীর প্রথম চাই ধৈর্য
পল্লীবাসীর নিকট কৃত কন্মের জন্ত প্রশংসা লাভ ত দূরের
কথা—অনেক সময় তাঁহাকে তিরস্কৃত হইতে হইবে।
সেই অভিমানে যিনি সরিয়া পড়িবেন অথবা সেই
দুঃখে যিনি মুসড়িয়া পড়িবেন পল্লী সংগঠন তাঁর কার্য
নয়। বাবে বাবে ভি ব বাস্তি—হয়ত বা ত
জলবে না। কিন্তু তা বলে ভাবনা কবা চলবে না।
আমি অনেক স্থানে লক্ষ্য কবিয়াছি যে কর্মীরা
কাজ কবিয়া গ্রামবাসীর সহায়ত্বভূতিব আশার থাকেন
এব সহায়ত্বভূতির পরিবর্তে নিন্দাশাস্ত করিয়া বিবস্ত
হন। একপ বিরক্তি অস্বাভাবিক নয় কিন্তু উপায়
নাই। জীভূতবন এমনই দূষিত হইয়াছে যে স
কায়কে সং কাষ হিসাবে গ্রহণ করিবাব জন্ত যে
উদ্যব চিন্তবৃত্তিব প্রয়োজন লোকে তাহাও হারাইয়াছে।
পল্লীবাসীর এই মানসিক অবনতিব কারণ কি সে
বিষয়টাও তলাইয়া দেখা দরকার।

ভারতীয় সভ্যতাব কেন্দ্র ছিল পল্লী অথবা
village community ছিঁ ভারতের বিশিষ্টতা।
এই পল্লী মণ্ডলীগুলি এমনই কোশল্যে গঠিত ছিল যে
রাজ্য বিপ্লব অথবা অবিগ্রাম যুদ্ধ বিগ্রহের সময়ও পল্লী
নষ্ট হইত ন, অথবা জন সাধাবণের জীবন যাত্রার কেন
ব্যাহত হইত না। রবীন্দ্রনাথ লিখিয়াছেন বিলাতে
যদি রাষ্ট্রশক্তি বিপর্যস্ত হয় তবে দেশেব সর্বনাশ
উপস্থিত হয় আমাদের দেশে যদি সমাজ পঙ্গু হয়, তবে
দেশের সমুদ্র বিপদ উপস্থিত হইয়া থাকে।

পাশ্চাত্য ঐতিহাসিকেরাও এই বিষয়টা লক্ষ্য
কবিয়াছেন যে, যখন যোগল সাম্রাজ্যের শেষ ভাগে
অন্তর্বিপ্লবে দেশ বিপন্ন, তখনও পল্লী মণ্ডলীগুলি

অব্যাহত গতিতে চলিতেছে। মুসলমানেরা যখন বাংলার দ্বারে আসিয়া উপস্থিত—রাজধানী যখন বিপর্যয় ও নিভৃত পল্লীতে বসিয়া জঙ্গলের কোমল কান্ড পদাবলী লিখিয়া গিয়াছেন। এমনই সুকোশলে গঠিত ছিল পল্লী জীবন। সার জন সালিস্তন বলিয়াছেন—
Considering the incessant wars and revolution in which they had been engaged for a full century after the Moghul empire broke up, it is quite a wonder that there was any Government at all. Yet in the midst of incessant fightings the civil institutions were undisturbed and almost everywhere the country was flourishing.

পল্লী মণ্ডলীগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রজাতন্ত্রমূলক রাজ্যেব মত ছিল। পল্লীবাসীরা জীবনের সমস্ত সুখ ও স্বাচ্ছন্দ্যের উপকরণ সেখানে মিলিত। প্রতি পল্লীর রাজক ক্ষৌরকার তৈলিক ও কুস্তকার ছিল। প্রতি গ্রাম স্বরাটি অর্থাৎ—Self contained ছিল। Sir Charles Metcalf লিখিয়াছেন—The village communities are little republics having really everything they want within themselves. Dynasty after dynasty tumbles down revolution succeeds to revolution but the village communities remain the same. The union of village communities each one forming a little separated State in itself has I conceive contributed more than any other cause to the preservation of the people of India through all revolutions and changes which they have suffered and it is in a high degree conducive to their happiness and to the enjoyment of great portion of freedom and independence.

পল্লী সমাজের এই সংহতি শক্তি অথবা solidarity ভাবভুক্তকে রক্ষা করিয়াছিল। প্রতি গ্রামবাসী অপরের জন্ত নৈতিক দায়িত্ব বোধ করিতেন। একের অভাব ও অস্বাচ্ছন্দ্য অপরের সহ্য করিতে হইত। এতদ্ব্যতীত পরের জন্ত বেদনা অনুভব করিত। আজ আমরা পল্লীবাসী স্ব স্ব প্রধান ও আত্মস্বার্থার্থেই হইয়াছি বলিয়া যে ছাড়া কবি তার জন্ত দায়ী কে? সমাজের সেই গঠন আর নাই—এক মহা বিপ্লব ভারতীয় সমাজতন্ত্র ভাঙ হইয়াছে। সে প্রীতির বন্ধন আর নাই—সে সামাজিক দায়িত্বজ্ঞান, লোকের লোপ পাইয়াছে—পল্লীমণ্ডলী ভাঙিয়া গিয়া দেশের সর্বনাশ হইয়াছে। Mr G Adams C S তাঁর সুবিখ্যাত গ্রন্থ Last and West এ লিখিয়াছেন যে সমাজের প্রতি লোকের দায়িত্বজ্ঞান লোপ পাওয়ার ফলেই স্বার্থভাগ করিবার মত উদার মনোবৃত্তিও লোকের আর নাই। মি এডামস লিখিয়াছেন—

In the earlier days each member of the commune was bound up by his own self interest to subordinate his personal desires to the general interest of the community. In the new days he began to assert his own private desires and interests because he has nothing to gain by suppressing them. The joint and united action of the community was no longer necessary for his protection from outside enemies and he no longer felt himself dependent on the good will and sympathy of his neighbour so he was less and less inclined to give in to them individually or as a body in any matter on which his private interests were opposed to theirs. এইরূপে গ্রামবাসীর মধ্যে ঐক্য, দলবদ্ধি ও স্ব স্ব প্রার্থনা আসিয়া দেখা দিল। দলবদ্ধি

আসিল—হিংসা ঘেবে পল্লী সমাজ দুবিত হইল। জাতীয় জীবনের প্রতি মমতা বোধ গেল—উচ্চ ও মহান্ প্রযুক্তিগুলি একে একে বিদায় গ্রহণ করিল। আজ আমরা তাই পল্লী সমাজে একদল লোক দেখিতে পাই তাহারা পরস্পর একত্র বাস করিলেও মনের মধ্যে তাহাদের কাজে অপরের প্রতি শ্রীতি ও সন্মান নাই। শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত মহাশয় বলিয়াছেন যে পল্লী সমাজ ভাঙ্গিয়া গিয়া একদল স্ব স্ব প্রধান লোক দেখা দিয়াছে— তাহারা একত্র বাস করিলেও কেহ কাহাবও প্রতি মমত্ব বোধ সম্পন্ন নহে —The village organism has disintegrated into a multitude of disunited individuals living in it a true in mutual proximity but unconscious of their common interests

এ কথা সকলশেহ জানেন যে উদার মনোভাব পবাবীন জাতির মধ্যে থাকিতে পাবে না। দাবিদ্র্যের ফলে চিন্তাবৃত্তিগুলি নীচ হইয়া যায়—দাদাতাই নোবজী বলিয়াছেন—With material wealth go also the wisdom and experience of the country জীবনযাত্রার কঠোরতা ও হুম্ম ল্যতা যত বাড়িতেছে আয়ের পথ যতই সংকীর্ণতর হইতেছে, জাতির মধ্যে যুব লওয়ার প্রযুক্তি অথবা ঠকাইবার ইচ্ছা ততই বাড়িতেছে। অন্নভাবে শীর্ণ চিন্তা হবে জীর্ণ ও অনশনে তমু ক্ষীণ এই বৃদ্ধ জনসাধারণের নিকট উচ্চ মহান ও উদার মনোবৃত্তি আ।। কবা বাতুলতা মাত্র। এখনও সনাতন লোকের অভাব হয় নাই সে আমাদের জাতির পূর্বপূর্ব জন্মার্জিত পুণ্য ফল। এষ্ট দারিদ্র্যের নিষ্পেষণ ও বিদেশী শাসনে উচ্চ মনো বৃত্তি বর্ধিত হওয়া স্বাভাবিক নহে। ১৮৬৫ চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বলিয়াছেন যে—পবাবীন ভাবতবর্ষে উচ্চ শ্রেণী লোক স্বীয় বুদ্ধি শিক্ষা বংশ ও মর্যাদা সারে প্রাধান্য লাভ করিতে পাবে না। সাধারণ বিজ্ঞা ও বুদ্ধি আছে তাহাকে যদি বুদ্ধি সঞ্চালনের ও বিজ্ঞাব কলোৎপত্তির স্থল না দেওয়া যায় তবে তাহাব

প্রতি গুরুতর অভ্যাচার কবা হয়। সামুদ্রিক ভারতবর্ষে একদল খটিতেছে। জাতীয় গুণের ক্ষতি হইতেছে না।

তাঁহা হইলে দেখা গেল যে পল্লীবাসী সংকীর্ণতা পরস্পরে বিশ্বাসের অভাব ইহা কিছু স্বাভাবিক নহে— নানা কারণে এই মানসিক অধ পতন ঘটিয়াছে। আজ ৫ খ কবিতা কি হইবে যে আমাদের সংকাজ ও তাহারা দোষ ধবে। আমাদেরকে আজ ধীবে ধীরে গ্রামবাসীর শক্তি আকর্ষণ করিতে হইবে। আমাদের কর্ম চরিত্রের মাহাত্ম্য ও সর্বোপরি আমাদের কর্ম নিষ্ঠার সহিত যখন তাহারা পরিচিত হইবে তখন এই অবিশ্বাসের ভাব তাহাদের পাকিবে না। তাই বলিতেছিলাম যে কর্মীর ধৈর্য চাই—কাজে লাগিয়া থাকা চাই।

অনেকে বলেন যে কর্মীদের মধ্যে আত্মতত্ত্ব প্রয়োজন। কর্মীবা নাকি ঠিকমত তৈরী হন নাই তাই কাজে অগম্য হইতেছে না। কথা কয়টি প্রণিধান যোগ্য।

আমরা অনেক সময় লক্ষ্য করিয়া থাকি যে কর্মীর আত্মশ্রুতি ও ব্যক্তিগত প্রাধান্য লাভের ইচ্ছা অনেক সময় কাব্য পণ্ডিতের দের। ভারত যদি উদ্ধার হয় আমাব দ্বারাই হোক নতুবা ভাবত রসাতলে বাউক— একদল মনোভাব আমাদের অনেকেব মধ্যেই অল্পবিস্তর আছে। গ্রামে কাজ করিতে যাইরা আমরা অনেক সময় অতীষ্ট কাজ নিজের স্বভাবের দোষে নষ্ট করিয়া দিয়া থাকি। যদি কেহ আমাদের কথা আপত্তি কবে অথবা যদি কোন ভাবে আমরা দেখি যে আমাদের কথা থাকিল না অমনি অগ্নিশ্রম হই—গ্রামের লোককে নিমকহারাম বলি। বামুন কারেতেই কার হও শূদ্রের কথামত কাজ করিতে লজ্জা ও অপমান বোধ করেন। শুধু তাহাই নহে অনেক সময় রীতিমত বাধাও দেন। একত্র কাজ করিবার যত উদারতা আমাদের বড় কম। কথার কথার মন কবা কবি কথার কথার আরও কার্য ছাড়িয়া দেওয়া আমাদের স্বভাব হইয়া দাঁড়াইয়াছে। আমরা সবাই অপরকে বুদ্ধিহীন মনে করি—এই সব জাতি

ভাব আমাদের মজাগত। আপনি বিশেষজ্ঞ হইয়াও যদি একটা কথা বলেন একদল পল্লীতে আছেন তাহারা সুংকারে সব উড়াইয়া দিয়া বলিবেন—এ সব বুঝব না। আন্তরিকতা আমাদের পাইয়া বসিয়াছে—কমতাপ্রিয়তা আমাদের কর্মীদের মধ্যেও এত বেশী যে কহ এতটু বাধা দিলেই অসহিষ্ণু হই—মনোভঙ্গ হই এবং কাজ ছাড়িয়া দিয়া বলি—ইহাদের জন্ত কাজ করা মূখতা শুধু ইহাই নহ—দল পাকাইয়া অনেক সময় নিজের সাধের কাজটিকে মাটি করিয়া দিতেও আমরা বিধা বোধ করি না। একদিকে ব্যক্তিগত আন্তরিকতা ও অপব দিকে দশগুণ প্রাধান্য লাভেব চেষ্টা—উভয়ই পল্লীতে লক্ষ্য করিয়া থাকি। যদি বা সৌভাগ্যক্রমে গ্রামে একটা দল গড়িয়া উঠে কিছুদিন পরেই দেখা যায় তাহারা এতই কমতাপ্রিয় হইয়া উঠিয়াছে যে অন্যে তাহাদের কার্যে যোগ না দিলে তাহারা তাহাদের বিকল্প দলকে ত্যাগিয়া করে সময় অসময়ে টিটকাবী দেয় তাহাদের মূৰ্খ স্বার্থপর ও ঝগড়াপ্রিয় করাইবার জন্ত উঠিয়া পড়িয়া লাগে। এই সুবিস্ময়ান্বিত ভাব আমাদের মধ্যে বড় প্রবল। লোকে যদি তোমার কার্যকে গোরবের চক্ষে না দেখে অথবা জানিয়া শুনিয়াও তোমাদের বাধা দেয় তাহাতে যদি তুমি অসহিষ্ণু হও এবং প্রতিবাদিতা আরম্ভ কর তাহাতে ত কেবল শত্রু সৃষ্টি হইবে—তোমার বিপক্ষে একটা দল গড়িয়া উঠিবে। অনেক গ্রামে দেখা যায় যে যদি একদল লোক সদিচ্ছা প্রণোদিত হইয়া একটা কুল করেন এবং অল্প দলকে না ডাকিয়া ত্যাগিয়াইরে তাহাদের মতামত অগ্রাহ্য করেন তাহা হইলে সেই অবমানিত দল আগুন দিয়া কুলঘর পোড়াইয়া দেয়—বেনামী চিঠি দিয়া সরকারী কর্তৃপক্ষকে সাহায্য বন্ধ করিতে অজরোধ করে। এইরূপে সংগঠন কার্যের অসহিষ্ণুতা, সংসারানতিক্রমতা ও আন্তরিকতা কত গ্রামে কত আরম্ভ ও শেষপ্রায় কার্য গণ্ড করিয়া দিয়াছে তাহা পল্লীবাসী মাঝেই জানেন। পল্লীসংগঠন কার্যী যেখানেই দেখিবেন যে তাঁর মতামত কেহ গহন করিতেছেন না তখনই তিনি সন্ধিয়া দাঁড়াইবেন

ব্যক্তিগত অভিমান বিসর্জন দিয়া দেশ কল্যাণের জন্ত নিজেকে দূরে রাখিবেন। কাহাকেও আকারে ইজিতে ত্যাগিয়া করিবার প্রয়োজন নাই। কার্য সাহায্যে যদি গ্রামবাসী আকৃষ্ট না হয় ধীরে ধীরে কাজ করিয়া যাইতে হইবে একদিন না একদিন সকলে একত্র হইবেই।

আর একটা হুজুগতা আমাদের কর্মীদের মধ্যে মজাগত হইয়া উঠিয়াছে। সেটা সর্বদা পর প্রত্যাশা ও পরেব সুখের দিকে সাহায্যের জন্ত চাহিয়া থাকা। কার্য আরম্ভ করিয়াই যে পল্লীবাসীর সাহায্য পাওয়া যাইবে, এরূপ আশা করাও যেমন ভুল ও অসঙ্গত তেমনি আরম্ভ কার্যে সরকার অথবা ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড ও ইউনিয়ন বোর্ড সাহায্য না করিলে কাজ চলিবে না, এরূপ মনোভাবও ঠিক নহে। গ্রামবাসীকে ধীরে ধীরে দলভুক্ত করিতে হইবে—তাহাদের মনে বিশ্বাস জন্মাইয়া তাহাদের দ্বারা কাজ করাইয়া লইতে হইবে।

অনেক সময় আমরা দেখিতে পাই যে কর্মীরা চালাকী দ্বারা বড় বড় কাজ কবিত্তে চান। স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন চালাকী দ্বারা মহৎ কাজ হয় না। মনে প্রাণে বিবেচনা পূর্বক নিজের সামর্থ্য ও শক্তির পরিমাণ অনুমান করিয়া কাজে নামিতে হইবে। আন্তরিকতার সহিত কাজে লাগিয়া থাকিতে হইবে, যে বিষয় আমার নিজের জানা নাই অথচ অন্তরে সে বিষয়ে বিশেষ জ্ঞান আছে সে সব ক্ষেত্রে তাহাদের সাহায্য লইতে হইবে। এরূপ আশা করা অস্তায় যে আমি একাই সব কাজের যোগ্য। আর যোগ্যতা থাকিলেই বা কি ? গ্রামের দশজনকে ন্যায্য কাজ করিবার অধিকার হইতে বঞ্চিত কবিবার আমাদের কি যুক্তি আছে ? সংকীর্ণ স্বার্থপরতা একা একা সকলকে উপেক্ষা করিয়া অথবা সকলের সাহায্য না লইয়া গ্রাম সংগঠনের চেষ্টা কখনও সফল হইতে পারে না। সে প্রতিষ্ঠান কখনও গ্রামে স্থায়ী হইতে পারে না, বাহার ভিত্তি সাধারণের সদিচ্ছা ও সহযোগিতার উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে গ্রামের জমিদার গ্রামবাসীর জন্ত অনেক সদহুষ্ঠান করিয়াছেন অথচ গ্রামবাসী উহার

অযোগ্য ও অযোগ্য লইতে অনিচ্ছুক। ইহার কারণ কি? যে জিনিসটা আমার নিজের আগ্রহে ও সহযোগিতায় তৈরী হয় নাই উহা কথাও আমার প্রাণের বস্তু হইতে পারে না উহার উন্নতির জন্য আমার বাস্তবিক আন্তরিক আগ্রহ থাকিবে সম্ভব নহে। এইরূপে আমরা দেখিতে পাও যে, জনসাধারণকে বাদ দিয়া যে সব প্রতিষ্ঠান এদেশে গড়া হইয়াছে তাহার কোনটাই দীর্ঘস্থায়ী হইতে পারে নাই। আমি অনেক ব্যয়গায় দেখিয়াছি যে কোন মহাপ্রাণ জেলা ম্যাজিস্ট্রেট যেন ভাল ভাল কাজ করিয়া দিয়া যান অথচ তাব কোনটাই ঐ কর্মচারীর স্থান ত্যাগেব পর বাচেন না। ইহার একমাত্র কারণ জনসাধারণ ঐ প্রতিষ্ঠানকে নিজের প্রতিষ্ঠান বলিয়া গণ্য করে না। আমার অনেক ব্যয়গায় দেখা যায় কর্মী একাই অর্থ সংগ্রহ ও কাজের ব্যবস্থা সব করিয়া একটা অনুষ্ঠান কখন অস্তিত্ব ডাকেন না। ঐ অনুষ্ঠানটা কর্মীর ব্যক্তিগত সম্পত্তির মত দাঁড়ায়। গ্রামেব লোকে সর্বদা এল এটা সরকারদের স্তূপ ওটা বাউবোদের সদানন্দ অর্থাৎ তাহাদের উহা বিচুই নয়।

জনসাধারণের অর্থে—তাহাদের পামর্শ ও সহযোগিতায় যে কন্ডের সূচনা হয়—জনসাধারণের চেষ্টায় বাহা গড়িয়া উঠে সেই সকল অনুষ্ঠান কখনও সহজে নষ্ট হয় না। যে সকল অনুষ্ঠান ব্যক্তিবিশেষের অর্থে ও ইচ্ছাতে চলে তাহা কখনও সাধারণের বস্তু হইতে পাবে না। আমাদের গ্রাম্য পঞ্চায়েতের উল্লেখ করিয়া শ্রীগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয় তাই বলিয়াছেন—এক পঞ্চায়েৎ আমাদের দেবো জিনিস ছিল এখন পঞ্চায়েৎ গভর্ণমেন্টের আফিসে গড়া হইতে চলিল। যদি ফল বিবেচনা করা যায় তবে এই জুই পঞ্চায়েতের প্রকৃতি একেবারে পরস্পরের বিপরীত বলিয়াই প্রত্যক্ষ হইবে। যে পঞ্চায়েতের ক্ষমতা গ্রামেব লোকেব স্বত প্রদত্ত নহে বাহা গভর্ণমেন্টের দত্ত তাহা বাহিবের জিনিস হইয়াছেই গ্রামের বক্ষ একটা অশান্তির মত চাপিয়া বসিবে—তাহা দীর্ঘায় স্থিতি করিবে—এই পঞ্চায়েৎ

পদ লাভ করিবার জন্য অযোগ্য লোকে এমুন সকল চেষ্টায় প্রবৃত্ত হইবে বাহাতে বিরোধ জন্মিতে থাকিবে। এইরূপে যে পঞ্চায়েৎ গ্রামের বলবৎরূপ ছিল সেই পঞ্চায়েৎই গ্রামের দুর্বলতার কারণ হইবে। এই কথাগুলি সরকারী প্রতিষ্ঠান সবন্ধেও যেমন সত্য বেসরকারী প্রতিষ্ঠান সবন্ধেও তদ্রূপ।

আমাদের বিশেষ দুর্ভাগ্য যে গ্রামবাসী আমাদের কোন প্রতিকার তৈরী করার কথা শুনিতেই প্রথমত অস্বীকার করে বিক্ষুব্ধ করে ও শেষে বাধা দেয়। ইহার কারণ এই যে আমরা বহুবার তাহাদের বিশ্বাসভঙ্গ করিয়াছি। আমরা অনেক কাজ আরম্ভ করিয়া শেষ করি না—বহু কাজ পরস্পরের মনোবালিষ্ঠে নষ্ট করিয়া ফেলি সাধারণের অর্থের হিসাবপত্র ঠিকমত দিতে পারি না। কাজেই জনসাধারণও আমাদের বিশ্বাস করে না। দোষ তাহাদের ততটা নয়—বস্তুটা আমাদের।

আজ যিনি এই বিরাট কাজে নামিবেন তাঁহাকে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও ধীর হইতে হইবে। কর্মী হওয়া বড় শক্ত পরীক্ষার কথা। মতা অনেক পাওয়া যায় কিন্তু কর্মীর বড় অভাব। মেতা হওয়ার আশা—নাম প্রচারের আশা কর্মীকে ছাড়িতে হইবে। নেতা হওয়ার বড় দুঃখ—মতা হওয়ার বড় গভীর দায়িত্ব, তাই জগৎপ্রেম্য বিবেকানন্দ বলিয়াছেন—

যিনি হকুম ভারিল করিতে পারেন তিনিই হকুম কবিতে জানেন। প্রথমে আজীবন শিক্ষা কর।

শিরদার ত সাবদার—মাথা পেতে দিতে পার ত মেতা হবে। আমরা সকলেই কাকি দিবে মেতা হতে চাই তাইতে কিছু হয় না, কেউ মানে না।

নেতা কি বানাতে পারা যায়? নেতা জন্মায়। নিজাবি কবা বড় শক্ত—দাসত্ব দাস—হাজারো লোকের মন বোঁগা। দীর্ঘ স্বার্থপরতা আদর্শে থাকবে না, তবে ভিড়ায়।

কর্মীর প্রথমতঃ চাই—আন্তরিকতা। রবীন্দ্রনাথের গুরুগোবিন্দের মত তাঁহাকে বলিতে হইবে

এমনি কেটেছে দাদশ বরষ
আরো কতদিন হবে
চারিদিক হতে অমর জীবন
বিন্দু বিন্দু করি আহরণ
আপনার মাঝে আপনারে আমি
পূর্ণ দেখিব কবে।

কর্মী বেদিন দেখিবেন তার নিজের ভিতরে ডাক
আসিরাছে সে দিন বাহির হইয়া পড়িবেন। কর্মীব
ধিতীরত চাই নির্ভীকতা। দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জনর ভাষায়
তাঁহাকে বলিতে হইবে—যে সত্য আমার হৃদয়ের মধ্যে
জলিতেছে বহুকে চক্ষের সঙ্গুধে দেখিতে পাইতেছি
তাঁহাকে ঢাকিয়া রাখিতে হইলে যে পাটোয়ারী বুদ্ধি
আবশ্যক তাহা আমার নাই। নিরাস্ত্রি সমাজ
করিয়া বিপদ ও হুৎকে কতকটা দেখাইয়া তাঁহাকে
অগ্রসর হইতে হইবে।

কর্মীব হৃদয়বস্তা চাই—কৃতকর্মতা চাই। কাজ
করিতে করিতেই কার্যশক্তি বাড়িবে। পরের জন্ত ও
দেশের জন্ত কাজ করিতে গেলে নিজের চিত্তবৃত্তি
নির্মল হইবে। ধীরে ধীরে লোকে কার্য সাহায্যে
আকৃষ্ট হইয়া দলভুক্ত হইবে। একদিন বাহারা
বিজ্ঞপ করিতে আসিয়াছিল তাঁহারাই প্রশংসা
করিবে। স্বামী বিবেকানন্দ কর্মীকে লক্ষ্য করিয়া
তাই বলিয়াছেন—

তুইটী জিনিস হইতে বিশেষ সাবধানে থাকিবে—
কর্মতাশ্রিততা ও জীব। সর্বদা আত্মবিশ্বাস অভ্যাগ
করিতে চেষ্টা কর।

আমরা যখন দেশের জন্ত কাজ করিতে যাইব তখন
আমাদিগকে নিম্পৃহ চিত্তে কাজে লাগিয়া থাকিতে
হইবে। বাধা বিপত্তি পদতলে দলিত করিয়া কর্মপথে

চলিতে হইবে। গ্যারিবন্ডীর সেই অমর বাক্য
সকলকে গ্রাহ্যে গ্রাহ্যে শ্রবণ করিতে হইবে—যখন কর্মী
নেতাকে জিজ্ঞাসা করিবেন—এই কার্যের জন্ত তুমি
আমাদিগকে কি দিবে? নেতা উত্তর করিবেন কি
দিব? দিব—চ খ দিব—অনাহার দিব—শতজ্বর
বস্ত্র দিব—ভূক্ষা দিব—বিনিজ রজনী, দিব—দীর্ঘ
অভিযানে কত বিকৃত পদতল দিব—সীমান্ত
সংখ্যাভীত রেশরাশি আর দিব মহৎ কার্যের ফল—
বিজয় গৌরব।

What will you offer? they asked
Offer! I offer you hardship hunger rag, ,
thirst sleepless nights footsores in long
marches privation, innumerable and
victory in a noble cause

দেশ সেবার পুরস্কার দেশ সেবা। সত্যপ্রিয়তা,
কর্মনিষ্ঠা ও আত্মরিকতার সহিত আমাদিগকে কর্মে
অবতীর্ণ হইতে হইবে—চ খ দৈন্ত নিন্দা প্রশংসা
জয় পরাজয় পথিমধ্যে বহুবার ভীতি প্রশ্রয়
তথাপি লাগিয়া থাকিতে হইবে। সকল কর্মীকে
কবির কণায় বলিতে হইবে—

(মোরা) মঙ্গল কাজে গ্রাহ

আজি করিব সকলে দান

(মোরা) লভিব পুণ্য শোভিব পুণ্যে

গাহিব পুণ্য গান।

জয় জয় মঙ্গলময়।

যদি হুৎে দহিতে হয় তবু অশুভ চিন্তা নয়,

যদি দৈন্ত বহিতে হয়, তবু অশুভ কর্ম নয়

যদি দণ্ড সহিতে হয় তবু অশুভ বাক্য নয়

জয় জয় মঙ্গলময়।

[লেখক প্রণীত পুস্তক পঞ্জী সংগঠন পাঠে পাঠক অনেক জ্ঞাতব্য কথা পাইবেন। প্রাণিহীন—বাহ্যার্থ সত্য।

মূল্য চারি আনা।—সম্পাদক]

স্বাস্থ্য

[শ্রীচক্রধর সাহা]

আমরা হতাশ করিলে জীবনকে সুদীর্ঘ ও সুখপূর্ণ করিতে ও জরা মৃত্যুকে পিছাইয়া রাখিতে পারি। চেষ্টা করিলে ইচ্ছা থাকিলে শরীর মন ও আত্মা নিরন্তর স্বভাবের স্তম্ভ পরিবেষ্টনের মধ্যে যথাসম্ভব সামগ্রিক বাতাবরণের শাস্তিময় হিম্মোলে অমৃতধামেব সাজীকপেই জীবন পথে পরিচালিত হইতে পারে। আর যদি প্রতি নরনারী সত্তত যত্নের সঙ্গে তাহারই সুব্যবস্থা করিতে পারে তবে রোগ জরা ও মৃত্যুকে বাধা প্রদান কবত বহু পক্ষান্তে রাখিতে পারে। সর্বদা শুভবুদ্ধি ও মনুষ্য দৃষ্টির প্রেরণার জীবনকে সত্যের পথে ধর্মের পথে স্থির ও দৃঢ় পদে পরিচালনা করা অর্থাৎ দেব ভাবের মধ্যে জীবন যাপন করাই মানুষের প্রকৃত নিয়তি। কিন্তু আমাদের ক্ষুদ্রতা আশ্রয়েব ভ্রান্ত জ্ঞান এবং দেহাত্মবুদ্ধি জনিত হিংসা বিদ্বেষ আশঙ্ক্য ভড়তা প্রভৃতি যখন আমাদের জীবনের বিশুদ্ধকপ হইয়া উঠে তখন আমরা সেই সমস্ত পণ্ডভাবের বিরুদ্ধে সবলে দণ্ডারমান হইতে চাহিলেই মানসিক ও শারীরিক শক্তির প্ররোগ আবশ্যক হয়। তখনই আমাদের দেবভাব সমূহ আমাদের সহায় হয়। সেই মুহূর্ত্তে সবলে শারীরিক ও মানসিক কন্ম শীলতার সঙ্গে দঢ় পদে যদি আমরা বাধা প্রদান করিতে না পারি তবে আমাদের পবাক্ষর অর্থাৎ দেবভাবের হান ও পণ্ডভাবের প্রাধান্য আসিয়া পড়িবে। সর্বত্র কালে আমাদের মানবতাবকে যদি দেবভাবের সঙ্গে সন্মিলিত কবিতা লইতে পারি তবে আমরা জয়ী হইব। এটা পবীক্ষিত সত্য। জীবনে কার্যত বাহ্য ঘটে ধীর চিত্তে তাহা নিরীক্ষণ পূর্বক আবুধ বিজ্ঞান দৃষ্টিতে তাহাই জীবনের স্তম্ভ রূপে গ্রহণ অথবা ত্যাগ করিয়া মৃত্যু ও অমৃত্যেব সংঘর্ষের মধ্যে অমৃতকেই বরণ করিতে এবং অমৃত্যেই জীবনকে প্রতিষ্ঠিত করিতে সচেষ্ট থাকিলে আমরা নিশ্চিতই পরীক্ষোত্তীর্ণ হইয়া আস

এসান লাভ ও জগতে সফলতা প্রদর্শন করিতে সমর্থ হইব।

শারীরিক স্বাস্থ্য অব্যাহত না থাকিলে মানুষ সংসার ক্রিয় সমাজ কিছুই সেবা করিতে সমর্থ হয় না। অবশ্য হর্ষল দেহ লোকেরাও সংসার পাশন ও সমাজ সেবা করিয়া থাকে ও করিবে। কিন্তু সুস্থ ও সবল দেহ লইয়া জীবনের পথে দঢ় পদক্ষেপ করিতে পারিলে অতি অল্প সময়ে ও অল্পায়াসে মানুষ বহু কাজ সুসম্পন্ন করিতে পারে। সুতরাং দেহ সুস্থ ও সবল রাখার একটা লাভ এই যে কন্মক্ষেত্রে আশ্রয় অবলীলাক্রমে যে পরিমাণ খাটিতে ও সফলতা লাভ করিতে পারিব অসুস্থ ও হর্ষল দেহ তাহা পারিব না। বরং আমাদের হর্ষলতা ক্রমশ বৃদ্ধ পাইবে। রোগ বীজ দেহ মধ্যে প্রবেশ করিলে বা দেহ অঙ্গ প্রত্যঙ্গে মাথা তুলিবার সুযোগ পাইলে ভোগাভোগ নতুন ভাবে আবদ্ধ হইয়া হয় তো চিরদিনের জন্য কর্মীকে অক্ষম করিয়া রাখিবে। তখন তাহার নির্দিষ্ট কাজ তো পড়িয়া থাকিবেই সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে রোগাবোগ্যের জন্য অর্থব্যয় ও পরমুখাপেক্ষা করিতে হইবে। পরিবারবর্গের গৃহ কার্যে ব্যাঘাত জন্মিবে। সকলেই রোগীর সেবার অসাময়িক সময় দান না করিয়া পারিবে না।

পক্ষান্তরে যাহারা সুস্থদেহ, তাহার আশ্রয়ে নিজের হস্ত পদ ও বুদ্ধির সাহায্যে খাটিতে পারিলে যেমন কাজ ও অল্পায়াসে ও সুশৃঙ্খলার নির্বাহিত হইতে থাকিবে, পরিবারের অন্য কাহাকেও তাহার জন্য বিব্রত থাকিতে হইবে না। আপনাপন পথে সকলেই কন্মক্ষেত্রে খাটিয়া পরম্পরের সহকারিতার সংসার ও সমাজের কল্যাণ সাধন করিতে পারিবে। রোগের চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ ও অর্থ ব্যয় পারিশ্রমিক প্রদানে তাহার সন্তোষ উৎপাদন চেষ্টার ব্যত হইতে

হইবে না। সেই অর্থে অত্যাবশ্যক পারিবারিক ও সামাজিক কার্যে সাহায্য দান করিতে পারিলে সকল দিকেই শুভ ফল কলিবে।

সুস্থ দেহেই যে সুস্থ মনের বাস এটি একটি চিরাগত স্মরণীয় সত্য। সুতরাং সর্ব প্রকারে স্বাস্থ্যের সমরোচিত চর্চায় ও সুস্থতার সংরক্ষণে আমাদের সত্য প্রবল সচেতন হইতে হইবে। যাহাতে ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক ও সঙ্গে সঙ্গে জাতীয় ও সার্বজনীন কল্যাণ। তাহা না করিয়া গভাভুগতিকের দ্বার আলস্ত ও কুঅভ্যাসেব বশবর্তী হইয়া জীবনের অপব্যবহার করা জীবনকে হু ধর্ম ও ভারবহ কলুষিত ও বিষবৎ অম্পাদ্য করিয়া তোলা মানুষের পক্ষে পুরুষকাবে তো নহেই বরং তদুপ ব্যবহার অতিশয় নিন্দনীয়।

সুস্থ দেহ মন লইয়া মানুষ তাহার নিয়তির পথে প্রতি মুহূর্ত্ত ও প্রতি স্তোত্রগেব সদ্যবহার করিতে অভ্যাস না করিলে আগনা হইতে অকিঞ্চিৎ হইতে স্বাস্থ্য সৌভাগ্য বর্ষিত হইবে না। প্রকৃত সৌভাগ্য লাভ বাহার উদ্দেশ্য তাহাকে সেই উদ্দেশ্য উপায়াভ্যাসেরে সদা অবহিত সমস্ত এতৎসকল হইতে হইবে। সর্বত্র বিকল্পের সংঘর্ষের মধ্যে তাহাকে স্থিরচিত্ত থাকিয়া একই নির্দিষ্ট পথে অগ্রসর হইতে হইবে। সমুখে পর্কিত প্রমাণ বাধা বিস্তার আসিবে তাহাকে মহাবীর শাক্য সিংহের দ্বার সিংহ বিক্রমে আপন্যুর গতি পথ হইতে অপসারিত করিতে হইবে। তাহার কোন প্রকার আপাত মধুর প্রলোভনে মুগ্ধ না হইয়া কঠোর আত্ম সংযম ও অবিচলিত ব্রহ্মচর্যের সাহায্যে অগ্নিদগ্ধ খাতুর দ্বার বিপুল ও উজ্জলত্ব হইতে হইবে। অবশ্যই একথা সত্য যে মানুষ বিজ্ঞানের খুঁটিনাটি ধরিয়া নিরত ব্যস্ত ও বিব্রত থাকিলে আপাতদৃষ্টিতে দূর হইতে দেখা যায় যে তাহার উন্নতির গতি অতি দুহ ও মন্দ। কিন্তু যদি প্রকৃত পথ ধরিয়া দৃঢ় পদে প্রতি মুহূর্ত্তের প্রত্যেক ক্ষুদ্র বৃহৎ সমস্ত পরীকার উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য প্রয়াস থাকে এবং একটি ক্ষুদ্র হ্রিৎ পথও না রাখিয়া জীবনকে কেবলই অমৃতের উদ্দেশ্যে অমৃতের পথেই সিঁড়ির মত

পরিচালিত করা যায় তবে ঐ ধীর ও সুস্থ গতিতেও এক দিন সে ব্যক্তি বলিয়া উঠিতে পারিবে যে বিধবাগিন্ আশি অমৃতের সন্ধান পাইয়াছি। সুতরাং আমাদের প্রয়াস ও সাধনার প্রধান মন্ত্র হইবে এই যে আমরা অতি ক্ষুদ্র সত্যকেও উপেক্ষা করিব না। বিন্দু বিন্দু করিয়া বিশাল সমুদ্রের স্রষ্টি ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশের সমবায় বিপুল। পৃথিবীর স্রষ্টি সম্ভব হইয়াছে। আমাদের জীবনের ক্ষুদ্রাতি ক্ষুদ্র কর্তব্যগুলিকেও আমরা উপেক্ষা করিব না। স্বাস্থ্য অর্জন বোগ প্রতিবেধ প্রভৃতি কাণ্ডে অতি ক্ষুদ্র নীতিকেও আমরা যেন অবজ্ঞা করে কার্যে পরিণত করিতে চেষ্টা না করি। তাহা হইলেই আমরা অমৃত ও অমৃত হইতে পাবি।

এই স্বাস্থ্য সুখ লাভের জন্য মন হইতে যথাসম্ভব সর্বপ্রকার অসার ভোগ স্পর্শ সমূহকে সর্বপ্রকারে নিরত বিদায় করিয়া দিতে হইবে। আলস্ত বাসন ও বিলাসের বিষয়কে বিষয় পরিভ্যাগ করিয়া যাহা কিছু ভাল যাহা কিছু শুভ ও শ্রেয় তাহাই গ্রহণ করিতে আত্মহু করিতে হইবে। সত্যকে শ্রেয় কে জীবনের উপাদান অবিভাজ্য অঙ্গ করে। মিশাইয়া ফেলিতে হইবে। শ্রেয় বিষয়েই নিরত আত্মনিয়োগ করিতে হইবে। আজ এই একটি মন্দ ও ক্ষুদ্র অভ্যাসকে ত্যাগ করিতে পারিলাম না অথবা ইহাকে চিরদিনের জন্য বর্জন করিবার জন্য বেশী কিছু অধ্যবসায়ের সাহায্য লইলাম না তাহাতে কি? তবিত্যক্তে অবশ্যই ইহাকে পরাজয় করিব অথবা ইহাকে চিরদিনের জন্য বর্জন করিব, এরূপ দীর্ঘস্থিতিব হিসাবেও তো আমরা অনেক সময় আত্ম প্রভারিত হইয়া থাকি। আজ যাহা ত্যাগ বা যাহা গ্রহণের স্তোযোগ আমার পক্ষে অপেক্ষাকৃত সহজ ছিল অথবা আজ আমার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মনের শক্তি ও সর্বত্র যতটা দৃঢ় ছিল কাল হইতে তা যতানের কোন নিয়মেই আমার পক্ষে সে সব অসম্ভবতা থাকিবে না। সুতরাং সে কর্তব্য আমার পক্ষে হয় তো সম্ভবপর হইবে না।

স্বাস্থ্য সুখ লাভের জন্য আমাদের যে সমস্ত বিষয়ে

নিরন্তর অবহিত থাকিলে চটবে। তাহার মধ্যে পান
ভোজনই প্রধান ও অত্যাবশ্যক বিষয়। এই অগম্যাপী
হুর্দ্বিনে আমাদের দৈনিক আহার পানে অধিকতর সগত
ও মিষ্টাচারী হইতে হইবে। অল্পপা আমাদের খাদ্যাস
ও আমাদের আর্থিক সংস্থানেব মধ্যে প্রায়শই সংঘর্ষ
উপস্থিত হ'বে। কেবল খুসি ও সুখ দ পান্ডিত্য স
সদা স্বাস্থ্যপ্রদ ও হিতপ্রসূ ভাঙ্গা নহে। ভিক্ত ও
বিবাদ বস্তও অনেক সময় আমাদের জীবনেব পক্ষে
অধিকতর হিতকর। সুখ্যবান অগচ ভ্রম্যচ্য আহাৰ্য্য
বা পানীয় গরীবের তো উপযোগী নহেই, ধনবানেব
পক্ষেও তাহা স্বাস্থ্যনীতি ও ধর্মনীতি বহিভূত। ভুবি
ভোজন আজকাল আমাদের জাতিব একটা অতি
কু অভ্যাস দাঁড়াইয়াছে। আহারের অব্যবহিত পবে
প্রায় সকল লোকেই একটু বিশেষভাবে বিশ্রাম আলস্য
বা নিদ্রাস্থেব আশ্রয়ন না লইয়া পাবে না। কিন্তু
ভোজন লঘু হইলেই এই দািম্বিষ্টা আমরা এড়াইতে
পারি। আমাদের পাকবস্ত্রের পক্ষে কোন াখটি
উপযোগী ও কোনটা উক্ত যজ্ঞে সহজ পরিপাচ্য
তাহার বিচার না করিয়া চর্য্য চোব্য লেহু পের
নানাপ্রকার রসনাতৃপ্তিকর খাদ্য আক^শ ভোজন দ্বারা
পাকবস্ত্রসমূহকে হুর্দ্বল অকম ও কণ অবহার আনিয়া
আমরা যে দিন দিন ব্যক্তিগত ও জাতীয় জীবনে একান্ত
মৃতপ্রায় হইয়া পড়িতেছি তাহা বলাই বাহুল্য।

ইহা কি কম পবিত্রাপের বিষয় যে আমাদের দেশেব
আবাল বৃদ্ধ বগিতা প্রায় সকলেই আহাব সম্বন্ধে ক্রমশ
অত্যধিক অমিতাচারী ও অমিতব্যয়ী হইয়া উঠিতেছে।
শিশু ও বৃদ্ধদের কথা ছাড়িয়া দিলেও যুবক যুবতী ও সু
শিক্ষিত যৌতু ও শ্রবীণ উপার্জনকম অথবা উপার্জনে
অকম বা ভগ্নমনোরথ ভদ্রসন্তানের মধ্যেও আহারের
অভ্যচার ও অনাচার এবং কেবলমাত্র রসনা পরিতৃপ্তির
জন্তই উদ্ভাদনা দেখা যায়। গরীব ও মধ্যবর্তী অবস্থাব
লোকের মধ্যেও অভিভোজনের দৃষ্টান্ত বিস্তৃত হইয়া
তাহাদের অবস্থাকে দিন দিন অধিকতর শোচনীয়
করিয়া তুলিতেছে। যে পরিমাণে আহার করিলে,

যে দ্রব্য আহার করিলে সুখ দহে সুখ মনে নিভের
পরিবারের ও সমাজের লজ্জা সর্বদা সংপথে থাকিয়া
দেশের মুখ কিরাইয়া দিতে পারে, মাতৃভূমির হুর্দ্বনা
ও দৈন্ত দূরীভূত করিতে পারে ও মহত্ব নামেব
সার্থকতা সম্পাদক করিতে পারে তাহার বিপরীত
পথ অবলম্বন করিয়া প্রাণের গৃহের ও সমাজেব অশেষ
অনর্থ আনয়ন করা হইতেছে।

আহার বিষয়ে আমাদের ভারতীয় ঋষি ও মনীষিগ।
অতি শুদ্ধাচার ও মিষ্টাচার প্রচার করিয়াছেন। বর্ষ
মান যুগের পাশ্চাত্য পণ্ডিত ও চিকিৎসকগণের মধ্যে
াহারী ভাবতীয় ঋষিগণের প্রচারিত ও আচরিত আবু
বিজ্ঞান সরল ও নিরপেক্ষ বিচারের সঙ্গে অধ্যয়ন
করিয়াছেন তাঁহাদের অনেকেই ভারতের আহার
নীতির পূর্ণ সমর্থন করিতেছেন। সাহিত্য ও লগু আহারে
পরিচুপ্ত ও গৃহ প্রস্তুত মোটা কাপড়ে দেহ আবৃত
করিয়াও তাঁহারা উচ্চ চিন্তার সদা নিবত্ত থাকিয়া
বিজ্ঞান দর্শন প্রভৃতির চর্চা ও উদ্ভাবিকারে অগভের
এত কল্যাণ সাধন করিয়াছেন যে, আজ পাশ্চাত্য ঋষি
গণও তাহার সমর্থন করিতেছেন। আর আমরা কি না
আমাদের জাতীয় গৌরব তুলিয়া আজ পাশ্চাত্য সভ্যতার
অসারোংশ ও বিকৃত বুদ্ধির পশ্চাৎবিত হইয়া ও
আমাদের দৈনিক মানসিক ও আধ্যাত্মিক জীবনে ঘোর
অন্তত অশান্তি আনয়ন কবত আশ্রয় আশ্রয়ের ও
সমাজের কতই ক্ষতি করিতেছি। আমাদের দৃষ্টান্তে
সুসুয়ারমতি বালক বালিকা ও নিরক্ষরা মহিলাগণ দিন
দিন অধ পাতের গভীর আবর্তে পতিত হইয়াছে।
আজ সর্বত্রই দেখিতেছি কিসে বসনার পরিতৃপ্তি ও
অভিভোজনের পবে জড়ের মত নিদ্রালস চক্ষে ও
জীবন্ত অবস্থার মধ্যে দিন রাত্রি কাটাইয়া দিতে
পারা বার তাহারই চেষ্টা। মরণেব শেষ মুহূর্ত না
দেখিয়া কেহই নিবৃত্ত নহে। এই যে দািম্বিষ্ট্য এই
যে অধীনতা এই যে অধঃপাত এ সকলই তো আমাদের
নিজকৃত অনাচার ও অপরাধের ফল। াহারী ভাবিয়া
দেখিবেন তাঁহারা ই বুঝিতে পারিবেন যে আমরা কুজ

এহৎ ব্যক্তিগত দায়িত্ব ও কর্তব্যের অবহেলাব জন্তই লাপনার ও সমাজের কি বোর অনিষ্ট সাধন করিয়াছি ও করিতেছি। যদি প্রত্যেক শিক্ষিত ও চিন্তাশীল যেকর্তা আপনার বিজ্ঞাবুদ্ধি ও শের সংকল্পের দৃষ্টিতে সংসারকে দেখিতে ও নীপুত্রদিগকে দেখিতে শিখাইতে সচেষ্ট হন ও প্রকৃত শুভ কামনা ও শুভ বুদ্ধিব দ্বারা সুপরি সাধারণের ও আপনাব গৃহেব নিরক্ষরা মহিলা বৃন্দের সমুখে নিজেব সক্ষমতা ধবিত্তে থাকেন তবে অতিবড় নিরক্ষর ও অজ্ঞ লোকও আপনাপন স্বার্থবুদ্ধির পাতিরেই অসামান্য পবিমাণে তাহাদের শুভ দৃষ্টান্তের অনুসরণ করিবে। একটা চুটি করিয়া লোকের মতি গতি ফিরাইতে পারিলেও আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধ্যায়গণেব উচ্চশিক্ষার সর্পশতা দেখিয়া দেশ গু ও কৃতার্থ হইবে।

এত দিনে স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিশ্ববিদ্যালয়েব একটা অবশ্য পাঠ্য বিষয় বলিয়া গা্য হইতে চলিল ইহা অতি সুখের বিষয়। কিন্তু সুখের সঙ্গে একটু হ্রের আশঙ্কাও বিদ্যমান। স্বাস্থ্যরক্ষা ব্যাপদেশে সরকারী সাহায্যে অথবা সরকারী স্বাস্থ্য বিভাগের নিজ হস্তে যে সমস্ত ব্যবহারস্থ দেখিতে ও শুনিতে পাওয়া যায় তাহা সকল সময়ে আমাদের দেশের ও জাতির উপযোগী নহে। লক্ষ লক্ষ টাকা ব্যয়ে অতি বড় আয়োজনে মশক দমনের জন্ত কামান পাতিয়া যে স্বাস্থ্য সংগ্রামের অভিনয় হইয়া থাকে তাহাব ফলে প্রায়শ ই অতি অধিক মূল্যে অতি অল্প স্বাস্থ্য ক্রীত হইয়া থাকে। সে স্বাস্থ্য ক্রয় অপেক্ষা তাহা ভোগ কবাই অধিক হ্রাণার বিষয় হইয়া পড়ে। থাইয়া বাঁচিবার পরসামুলি কর স্বরূপ দিয়া খালিপেটে স্বাস্থ্য সুখ ভোগ বোধ হয় আমাদের দেশবাসীর খুব স্পৃহনীয় হইবে না। স্বাস্থ্যরক্ষার মূল ও মূল বিষয়গুলির সাধারণ জ্ঞান ও ব্যবহারিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানেব সুত্রগুলি বেণ করিয়া অভিনিবেশসহকারে ও সুস্থ চিত্তে অধ্যয়ন ও চিন্তা করিয়া যদি সহজ ভাষায় ও সোজা কথায় গ্রাম্য পাঠশালা ও নিম্ন স্কুলের বালকদিগকে ও কথকতা প্রভৃতি উপায়ে গ্রাম্য মেলা স্থান ও সামাজিক অসুস্থতানে আমোদ প্রমোদের সময় যাত্রা অথবা নাটক অভিনয় প্রভৃতি দ্বারা জনসাধারণকে শিখাইয়া লওয়া

যার ভবে যে সকল বিষয়ে কেবল জ্ঞানের অভাব হেতু সাধারণো স্বাস্থ্যরক্ষা উপেক্ষিত ও অবজ্ঞাত হইয়া আসিতেছে সে সকল বিষয়ে জনসাধারণ অনেকটা সতর্ক ও সাক্ষ হইতে পারিবে।

সেই সঙ্গে ঐচ্ছানিক নিয়মো বৃহত্তর উপায়াবলম্বনে ম্যালেরিয়া ওলাউঠা প্রভৃতির নিগাষণ ও দূরীকরণ ব্যাপারও চলিতে পারে। ম্যালেরিয়া ওলাউঠা ও ইনফারেন্স প্রাতি মারিভর হেতু স্থানে স্থানে সময় বিশেষে যে বহু লোকের মৃত্যু ঘটে তাহা ছাড়া আমাদের দৈনিক পানাহার গা্য ব্যায়াম নিদ্রা শয়ন প্রভৃতি বিষয়ে প্রকৃতিব নিয়ম ভঙ্গ করিয়া আমরা অবিবাম কোণ বোগমা। পতিত হইয়া থাকি তাহার সময় অসময় বা আব কোন বিচার বি ক নাই। প্রতি ম র্ত্তই শবাব চেষ্টা ও জ্ঞানোদয় কয়েকটি ও মের সুপ্রয়োগে অমাদিগকে অবহিত ও তীক্ষ্ণ দৃষ্টি হইয়া চলিতে হইবে।

মানুষের স্বাধীনতাব পাকস্থলী একটা প্রধান যন্ত্র। তাহার সুস্থতা অসুস্থতা কেবলই খাদ্য ও পানীয়ের মাত্রা ও গুণাগুণেব উপরই অধিক নির্ভর করে। এই পাকস্থলী রুগ্ন বা অক্ষম হইলে তাহার বখেট বিশ্রাম ও শারোগ্য ব্যতীত পান ভোজনের সফল আমরা কিছুতেই লাভ কবিতে পারিবা না। বব দুর্বল ও বিকল পাকস্থলীতে নিয়মিত দৈনিক পাশ্চ পানীয়ও বিকৃত অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া শরীরের রক্তকে বিযুক্ত কবিয়া দেলিবে। বৃহত্তর আমাদের দেশের অনেক লোকেবই সেই সঙ্কটাবস্থা নিয়ত বর্তমান তাহা লেখকের ব্যক্তিগত জীবন ও অজ্ঞাত লোকের দষ্টান্ত হহতে প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা দ্বারা ব দৃঢ়তার সহিত সাক্ষ্য দান করিতে পারা যায়। প্রত্যেক ব্যক্তি সুস্থদেহ ও সুস্থমন না হইলে সমাজদেহ সুস্থ ও সবল হইতে পারে না জাতিও গড়িয়া উঠিতে পারে না। বর অধ পতনেব গতি ক্রমশ দ্রুততর হয়। সেজন্ত জনসাধারণেব মধ্যে বাল্যকাল হইতে অতি ক্ষুদ্র ও স্থগ স্বাস্থ্যবিধিসমূহেব সম্বন্ধে জ্ঞান প্রচার ও ব্যবহারিক জীনে সেই সকল বিদ্যির বৎসম্ভব প্রয়োগের জন্ত শিক্ষিত দেশবাসিগণকে প। প্রদশক হইতে হইবে।

চরিত্র-গঠন

Spare the rod and spoil the child —
সন্তানের চরিত্র গঠনে এট নীতি গৃহীত প্রায় সর্বত্র
অমূল্যত হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা অতি ভ্রান্ত ধারণা।
শিশুর স্বভাব ভাল হওয়া বা ঠারাপ হওয়া তাহাব
স্বাস্থ্য উপর প্রধানত নির্ভর করিয়া থাকে। শিশুর
স্বাস্থ্য আবার তাহার জনক জননীর বিবেক জননী
স্বাস্থ্য উপর নির্ভর করে। সুতরাং শিশুর চরিত্র
আদর্শ ভাবে গঠন করিতে হইলে তাহার জন্মের বহু দিন
পূর্বে হইতে তাহার জননীর স্বাস্থ্য উপর লক্ষ্য রাখিতে
হয় এবং ভাবী জননীকে সন্তান পালন বিজ্ঞা উৎসর্গে
শিক্ষা দিতে হয়। তার পর শিশু জন্ম গ্রহণ করিলে
তাহার স্বাস্থ্যচর্য্যার সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে নীতি শিক্ষা দিয়া
তাহার চরিত্র গঠনের চেষ্টা করিতে হয়। এ বিষয়ে শিশুর
জননীই তাহার প্রধান শিক্ষয়িত্রী। সচ্চরিত্র ও চুচবিত্র
উভয় শ্রেণীর লোকের জীবন পর্যালোচনা করিলে
দেখা যায় যে সদস্য চরিত্র গঠনে তাহার জননীর
চরিত্র প্রভাবই প্রধানত কাজ করিয়াছে। জননী
নিজে সং স্বভাব হইলে তাঁহার সন্তানও তাঁহার শিক্ষা
শ্রুতি সং স্বভাব হইয়া উঠে। আর জননী যদি নিজে
অশীল না হন তিনি যদি অশীল কলহপরায়াণী
কুটীল মন্দ স্বভাব হন তবে তাঁহার সন্তানও চুচবিত্র
হইবেই। অবশ্য শিশুর চরিত্র গঠন তাহার পাবি
পারিবারিক অবস্থাও কতকটা পরিমাণে সাহায্য যে করে না
তাহাও নহে। কিন্তু জননী যদি চুচ চরিত্রা রমণী হন
তবে তিনি মন্দ পারিবারিক অবস্থার প্রভাব কতকটা
কাটাইয়া উঠিতে পাবেন। কিন্তু শিশুর স্বাস্থ্য দুর্বল
হইলে পারিবারিক প্রভাব তাহার স্নায়ু মণ্ডলীর উপর
কার্য্য করিয়া তাহার চরিত্র বিকৃত করিয়া ফেলিতে
পারে। অবার শিশুর স্বাস্থ্যের দিকে পূর্ণ মনোযোগ
দিলে তাহার জন্ত পট্টকব খাওয়ার ব্যবস্থা করিলে
বধেই পরিমাণে স্বাস্থ্যেয় কারণ উপভোগ করিবার ব্যবস্থা

করিলে এবং তাহাকে নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিতে
অভ্যাস করাইলে সে বাহাতে দিবসের মধ্যে অধিকক্ষণ
খোলা বাতাস থাকিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিলে
তাঁহার মস্তিষ্ক বিকশিত হইয়া উঠিতে পারে সে বহু
বহু গুণের অধিকারী হইতে পারে।

ছেলে মেয়ে ইদানীং যে তাদের পিতা মাতার মনোব
মতন কিছা সমাজেব উপযুক্ত সন্তান হইয়া উঠিতেছে
না তাহার আবেগ কারণ থাকিতে পারে। তাহাদের
শে ঠাপড়া দিখাইবাব জন্ত বতটা যত্ন করা হয় তাহাদের
স্বাস্থ্যের প্রতি যে যৎকিঞ্চিৎ মনোযোগ দেওয়া হয়
তাহাদের নৈতিক চরিত্র গঠনের জন্ত ততটুকুও চেষ্টা
করা হয় না। ছেলে মেয়েদের নীতিশিক্ষা দেওয়া
কতকটা মনস্তত্ত্বের ব্যাপার। এদিকে আমাদের এখনও
দৃষ্টি পড়ে নাই বলিলেই হয়। মনস্তত্ত্বের বিষয়ে বিশ্ব
বিজ্ঞানসূত্রে সবে অব্যাপন সন্ন হইয়াছে মাসিক ও
সাময়িক পত্রে ইহাব সামান্য ভাবে আলোচনাও আরম্ভ
হইয়াছে কিন্তু উহা এখনও সাধুবর্ণের আরম্ভাধীন
হয় নাই।

সচ্চরিত্রতা জন্মগত হইতে পারে কিন্তু সেক্ষ
দৃষ্টান্ত অতি বিরল। তবে ইহা শিক্ষা ও অভ্যাস
সাপেক্ষ। সমাজবদ্ধ মানুষের কতকগুলি সদগুণ
থাকা অপরিহার্য্য। সেগুলি না থাকিলে সে সমাজের
দাজনের একজন হইয়া থাকিবাব অযোগ্য। এক্ষ
লোককে সমাজ গ্রাহ্যই সহ্য করিতে পারে না—অবশেষে
সামাজিক শৃঙ্খলা রক্ষার্থ তাহাকে সমাজ হইতে বিভাজিত
করিতে বাধ্য হয়। বাহার এই সকল গুণ স্বভাবজ
নহে শিক্ষা পাইলে অভ্যাস করিলে সে সেই সকল গুণ
অর্জন করিতে পারে।

এই সকল গুণাবলীর মধ্যে কয়েকটা প্রধান গুণের
এখানে উল্লেখ করা বাইতেছে। প্রথম গুণ—কর্তব্য
পালন। যে কে-কাজেই নিযুক্ত থাকুক তাহার কর্তব্য

সুশ্রুত পালন করিবার চেষ্টা করা উচিত। এতোক মানুষ ব্যক্তিগত ভাবে বাহ্যিক ভাবে শুধু ব্যক্তিগত হিতাহিত নয় সমাজেরও হিতাহিত নির্ভর করে। কেহ তাহার কর্তব্য পালনে অবহেলা করিলে কেবল সে নিজে নয় সমাজও তাহার ফলভোগ কবিত্তে বাধ্য হয়।

সেইরূপ নিঃস্বার্থপনতা একটা গুণ। সমাজে বাস কবিত্তে হইলে এ গুণটিও অভ্যাস করিতে হয়। সত্যতা আর একটা গুণ যাঁহা মানব মাত্রেরই পক্ষে অপরিহার্য। রাজ্যের আইন মান্ত কবিয়া চলা সামাজিক লোক মাত্রেরই অবশ্য কর্তব্য। অহমিকতা মানব মাত্রেরই বর্জনীয়। সুখে দুখে অবিচলিত থাকা একটা মহৎ গুণ। সহিষ্ণুতা গুণ থাকিলে মানুষ পবিত্রতায় জয়যুক্ত হইয়া থাকে। সেইজন্য আমাদের দেও একটা প্রবচন প্রচলিত হইয়াছে—যে সর সে ঈশ্বর। পারিপার্শ্বিক অবস্থার সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা কবিয়া চলাও একটা মহৎ গুণ। এই গুণের অনধিকারী ব্যক্তিব হুণের সীমা থাকে না। জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে নাগরিকোচিত এই সকল গুণ অভ্যাস করাইতে হয়। কেবল স্রমাতাই এই কার্যটি দক্ষতা সহকায়ে সম্পাদন কবিত্তে পারেন। Child is the father of the man শিশু চরিত্র যেভাবে গড়িয়া উঠে পবিত্র বয়সেও মানুষ সেইরূপ চরিত্রেরই লোক হইয়া উঠে। বাল্য শিক্ষা ও বাল্য অভ্যাস পরিণত বয়সেও পরিবর্তিত হয় না। শিশু বাল্যাবস্থা হইতে ভ্রান্ত পথে পরিচালিত হইলে তাহার আর চরিত্র সংশোধনের সুযোগ উপস্থিত হয় না। কাঁচার নরন বাঁশ পাকলে করে ট্যাস ট্যাস। বুড়ো মরনা পড়ে না। পরিণত বয়সে কি মানুষ কি পশু পক্ষী—বাল্যকালের অভ্যাস ত্যাগ করিয়া নতুন কিছু শিখিতে পারে না। বাল্য অভ্যাস কখনও ভোলাও যায় না। অতএব পিতামাতা সন্তানকে যেভাবে গড়িয়া তুলিতে ইচ্ছা করেন আত্মদুঃখ হইতেই তাহার শিক্ষা আরম্ভ হওয়া আবশ্যিক। শৈশব হইতে স্বাস্থ্য রক্ষার উদ্যোগ হইলে বার্ককো শত ঔষধেও কেহ স্বাস্থ্য লাভ

করিতে পারে না। শিশুর চিত্ত কোমল থাকিতে থাকিতে তাহাকে সকল প্রকার সদগুণ অভ্যাস করাইয়া দিতে হইবে।

শিশু চিত্তের গতি তাহার হাসি কান্না তাহার অঙ্গভঙ্গী হস্ত চালনা প্রভৃতি অভিনিবেশ সহকারে পর্যবেক্ষণ কবিলে শিশুর চরিত্রগঠনে অনেক সাহায্য পাওয়া যায়। শিশু বাহ্যতে আনন্দ পায় পুনঃ পুনঃ তাহাই করিতে ভালবাসে। আর সে বাহ্যতে দুঃখ পায় বেদনা বোধ করে তাহা সে স্বভাবতই এড়াইবার চেষ্টা করে। এই জন্য শিশুর চারিদিকে এমন অবস্থার সৃষ্টি কবিত্তে হয় যে সে সদগুণাবলীর অভ্যাসে আনন্দ লাভ কবিত্তে পারে। তাহা হইলে সে নিজের অজান্তে সারাই ঐ সকল সদগুণ অর্জনে অত্যন্ত হইয়া পড়িবে। শিশু সাধারণতঃ বাহ্য দেখে তাহাই শিক্ষা করে। তাহার জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে তাহার পিতামাতার আচার ব্যবহার তাহার আদর্শ হইয়া পড়ে। সে পিতা মাতার আচার ব্যবহার অতি মনোযোগের সহিত লক্ষ্য করিয়া থাকে। অতএব শিশুকে সচরিত্র করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে সর্বপ্রথমে পিতামাতার চরিত্রবান হওয়া আবশ্যিক।

পিতা মাতার পর শিশুর জ্যেষ্ঠ ভাই ভগিনী বা আত্মীয় স্বজন প্রায় তাহার আদর্শ হইয়া দাঁড়ায়। তার পর দাস দাসী এবং সর্বশেষে পাড়া প্রতিবাসী—বিশেষতঃ শিশুর সমবয়স্ক বালক বালিকারা। এই আদর্শ ভাল হইলে শিশুও সৎ হয় আর মন্দ হইলে শিশুও প্রায় মন্দ হইয়া দাঁড়ায়।

অত্যধিক শ্রেণীল পিতামাতা সন্তানের প্রতি অতিরিক্ত শ্রদ্ধাশ্রিত শিশুকে সর্ব প্রকারে সাহায্য করিতে সর্বদা উদ্বুদ্ধ হইয়া থাকেন। এরূপ অবস্থায় শিশুর পবনির্ভরশীল না হইয়া গত্যন্তর থাকে না—সে কোন ক্রমেই আত্মনির্ভরশীল হইতে শিখে না—সর্বদা সকল বিষয়ে পরের সাহায্য বা পরের পরামর্শের অপেক্ষা করিয়া থাকে। স্বাধীন ভাবে কোন কাজ করিতে বা স্বাধীন ভাবে চিন্তা করিতে সে শিখে না।

কিন্তু স্নেহাঙ্ক পিতামাতা শিশুকে যতটা অল্পবুদ্ধি বা অসহায় মনে করেন বাস্তবিক সে ততটা নয়। শিশু যখন প্রথম হাটিতে শিখে, কোন ভাবের অঙ্গ সঞ্চালনের প্রতি দৃষ্টি রাখিলে ততটা বেশ বুঝা যায়। দেখা যায় যে শিশুর ইচ্ছায় সে পদ সঞ্চালন করিতেছে। যেরূপ ভাবে পদ সঞ্চালন করিয়া সে বিচলিত হইতেছে—হাটিতে না পাবিধা পড়িয়া গাটতেছে সে পদ পরিত্যাগ করিয়া নতুন পদ অঙ্গদান করিতেছে। এইভাবে শিশুকে স্বাধীনভাবে কাজ করিতে দিলে সে পবিত্রত বয়সে স্বাবলম্বী হইবে। এখন ত, হাটিতে গিয়া পড়িয়া যাউগেছে দেখিয়া মা কি বাবা কি তাই বোন বিধা অপূর্ণ কেহ যদি ছুটিয়া গিয়া তাহাকে হাটিতে সাহায্য কবে তবেই শিশুর পাখাটি একেবারে পাওয়া হইল—প্রত্যেক কাজে সে পরেব সাহায্য প্রাপ্তিবে।

শিশুর কোন বিষয়ে কোন অনুবিধা হইলে সে কাঁদিয়া অপূর্ণের দৃষ্টি আকর্ষণে চেষ্টা কবে। যদি অনুবিধা নিতান্ত কেশদায়ক বা ক্ষতিজনক না হয় তাহা হইলে শিশু কাঁদিবামাত্র তাহাকে সাহায্য কবিত্তে যাইতে নাই। কারণ কাঁদিবামাত্র তাহার সকল অনুবিধা দূর হইলে তাহাব এই শিক্ষা হইবে যে যখনই তাহার কোন কিছু দন্যক হইবে তখনই সে তাহার ঐ একান্ত ত্যাগ করিয়া তাহাব অনুবিধা আদায় কবিবে। একপ অভ্যাস একবার দাঁড়াইয়া গেলে—তাহার চবিত্র সকলের পক্ষেই বিবর্তিকর হইয়া উঠিবে।

শিশুকে যখন তখন আদর করা কোলে লওয়া চুমা খাওয়া শিশু চবিত্র গঠনের উৎকৃষ্ট পদ্য নহে। কিম্বা কাঁদিলেই তাহাকে কোলে কবিয়া আদর কবিধা সাহায্য দিবাব চেষ্টা করা উচিত নহে। এমনভাবে পালিত ছেলে পুতে বড় হইয়া দশজনের একজন হইতে পাবে না—তাহাব চবিত্র বিগড়াইয়া যাব।

ঠিক প্রণীয়া যাহা কিছু করে তাহা তাহাদের মা বাবা বশত কবিয়া থাকে—তাহাদের কাজে কয়ে, চলা ফেরার আচাবে ব্যবহারে বুদ্ধিবৃত্তির অনুশালনেব পরিচয় পাওয়া যায় না। শিশুর অবস্থাও কিছু দিনের

জন্ত এইরূপই থাকে—তাহারা যাহা কিছু করে তাহা তাহাদের অজ্ঞাতসারেই করিয়া থাকে। এই অবস্থাটা তাহাদের পশুবৎ সংস্কারের অবস্থা।

ক্ষুধা পাইলে শিশুরা কাঁদে। তাহার কান্না শুনিয়া তার মা আসিয়া তাহাকে মাই দেন। অমনি শিশুর কান্না থামিয়া যায়। মা যদি নিকটে না থাকেন কিম্বা কার্যে ব্যস্ততা বশত আসিতে না পারেন তাহা হইলে হয় ত শিশুর কোন তাই ভগিনী তাহাকে আদর করিয়া ভুলাই য় জন্ত তাহার চুমা খাইতে গেলে তাহার নাক যদি শিশুর ঠোঁটের স্পর্শ কবে তবে শিশু ঐ নাকটিকেই তার মই মনে কবিয়া চুষিতে আরম্ভ করে এবং তখনকার যত কাঁদিত্তে ভুলিয়া গিয়া চুপ করে। কিন্তু তাহাব যদি যথার্থই প্রবল ক্ষুধা পাইয়া থাকে তবে নাক চুষিয়া ছব না পাওয়ার তাহার ক্ষুধার শাস্তি হয় না বলিয়া সে আবার কাঁদিয়া উঠে। আবার শিশু যদি একলা থাকে তবে অনেকক্ষণ কাঁদিয়াও মাকে না পাইলে নিজের নাক চুষিতে আরম্ভ করে এবং একটুখানি সাহায্য পাইতে চেষ্টা কবে। শিশুর এই যে সব কাজ—এ সকলই তাহাব সংস্কারের ফল। বয়স ব্যক্তির ক্ষুধা পাইলে সে কখনও আহ্বারের শব্দ পাত্র কামড়াইয়া ক্ষুধা শাস্তির চেষ্টা করে না। কিন্তু শিশু ক্ষুধার সময় হাতের কাছে যা পায় তাই খাইবাব চেষ্টা করিয়া ক্ষুধাশান্তির প্রয়াস পায়। সেইরূপ তাহার শরীরের কোন স্থানে বেদনা বোধ হইলে তাহার হাত তাহার অজ্ঞাতসারেই সেই বেদনার স্থানে গিয়া উপস্থিত হয়। শিশুদের প্রায়ই কাণ কট কট কবে তাহার হাতও প্রায় সর্বদা সেইখানে থাকে। অবশেষে বেদনার শাস্তি হইলে শিশু আর কাণে হাত দেয় না। এই সকল কাজই স্বতঃই (automatically) হইয়া থাকে। শিশুর এই কাজগুলি করিবার শক্তি জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই লব্ধ—উহা কোনরূপ বুদ্ধি বিবেচনা বা বিচার বিকের ফল নহে। বড়িতে দম দিয়া পেণ্ডু লামটা দোলাইয়া দিল তাহা যেমন আপনি চলিতে থাকে শিশুর কাজ কর্তব্যও প্রায় সেইরূপ ভাবে চল।

কিন্তু ইহার মধ্যেও আবার কথা আছে। শিশু, জীবজন্তু এমন কি বন্য মানবের মধ্যে আশ্চর্য্যকার প্রকৃতিটি খুব স্বাভাবিক। ইহা কাহাকেও শিখাইতে বা বুঝাইতে হয় না। এ বিষয়ে শিশু এবং বন্য ব্যক্তির অবস্থা প্রায় সমান। শারীরিক বিপদেব আশঙ্কা দেখিলে সকলেই স্বতঃই নিজের অজান্তসারেই আশ্চর্য্য রক্ষার্থ প্রস্তুত হয়। এই স্বাভাবিক প্রকৃতিটি না থাকিলে কত অসংখ্য প্রাণী ও মানুষ যে অকালে প্রাণ হারাইতে বাধ্য হইত তাহার সংখ্যা করা যায় না। আরও কতকগুলি বিষয়ে ইতর প্রাণী মানব শিশু ও পূর্ণ বন্য মানব প্রায় একই প্রণালীতে কাজ করে। যেমন ভয় পাইলে পলায়নের প্রকৃতি কোতুহল ও ধাত্ত্ব জীৱ জন্ম প্রকৃতি। এ সকলেরই মূল কিন্তু আশ্চর্য্যকার প্রকৃতি এমন কি বংশ বৃদ্ধিরও। কারণ বংশ বৃদ্ধি আর কিছুই নয়—পুত্র পৌত্রাদিতে নিজেকেই বজায় রাখা। কারণ এই আশ্চর্য্যকার প্রকৃতিটি না থাকিলে বংশলোপ অবশ্যজ্ঞাবী। বংশেই মানুষ এবং জীবজন্তু অমরত্ব লাভ করিয়া থাকে। এই সকল স্বাভাবিক প্রকৃতি বা সংস্কারের উপর অত্মকরণ প্রকৃতিকেও এই সংস্কারের তালিকায় ফেলা যায়। অত্মকরণ প্রকৃতি অনেকটা বংশগত তার পর জাতিগত। কারণ প্রাণীরা শৈশবে নিজ নিজ পিতামাতার পরে বয় প্রাপ্ত হইলে নিজ নিজ জাতির অত্মকরণ করিয়া থাকে।

মানব শিশুরা শৈশবে আপন আপন সংস্কারানুসারে কাজ করে। তার পর বয় প্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে বুদ্ধি বৃত্তি যেমন বিকাশ হইতে থাকে তদনুসারে তাহার কার্য্য করিবার ধারারও পরিবর্তন হইতে থাকে। ঠিক এই সময়টিতে পিতামাতার সন্তানের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয় বেন সে কুশিক্ষা না পায় এবং কুঅভ্যাস করিতে না শিখে। তাহার হৃদয়ে বাহাতে সংপ্রবৃত্তির উদ্বেগ হয় এমনভাবে তাহাকে শিক্ষা দিতে আরম্ভ করিতে হয়। এই সময় হইতে পিতামাতার ব্যবহার ও আচরণ শিশুর আদর্শ হইয়া উঠে। সে পিতামাতাকে বাহা করিতে দেখে নিজেও তাহার অনুকরণ করিতে

চেষ্টা কবে। পিতামাতা যদি সদাচারসম্পন্ন হন, তাহা হইলে সন্তান তাহাদের অনুকরণ করিয়া অনায়াসে সদাচারসম্পন্ন হইয়া উঠিতে পারে। Example is better than precept এক্ষেত্রে বড় সত্য ও সমীচীন কথা। সন্তানের চরিত্র গঠনে সদাচারসম্পন্ন পিতামাতার চরিত্রের দৃষ্টান্ত যে কতখানি শক্তি-সম্পন্ন তাহা ভাষায় ব্যক্ত করা যায় না। কিন্তু পিতামাতা যদি নিজে সদাচারপরায়ণ না হন তাহা হইলে কেবল সহৃদয় দিয়া সন্তানকে সচরিত্র করিয়া গড়িয়া তোলা কঠিন এমন কি অসম্ভব বলিলেও চলে। অবশ্য হৃচ্চরিত্র পিতামাতার পুত্র কন্যা যে একেবারেই চরিত্রবান হইতে পারে না তাহাও নয়। কিন্তু তাহা সাধারণ নিয়ম নহে বরং তাহাকে নিয়মের ব্যতিক্রম বলা চলে।

জ্ঞান বুদ্ধিব উদ্বেগের সঙ্গে সঙ্গে শিশু অত্যন্ত চঞ্চল হইয়া উঠে। তখন নানা কাজ করিবার তাহার ইচ্ছা হয় এবং সে সকল কাজেই হাত দিবার চেষ্টা করিতে থাকে। এইরূপ চেষ্টার ফলে কোন্ কাজে সে সূখ পায় কোন কাজটা ত খের মূল তাহা সে অল্প দিনের মধ্যেই আবিষ্কার করিয়া ফেলে। তাহা সে বাহাতে সূখ আনন্দ পায় সেই কাজগুলি অভ্যাস করিতে আরম্ভ করে। আন বাহাতে সূখ পায় সেগুলি সবচেহে পরিহার করিয়া চলে।

শিশুর এই বয়সটা তাহার জননী বা খাজীর পক্ষে অতি সঙ্কট কাল। সন্তান পালনে অনভিজ্ঞ জননীরা এই সময়ে সন্তানকে সূত্রাণ পরিচালিত করিতে না পারিলে সে ছেলের ভবিষ্যৎ অন্ধকারময়। এ সময়ে ছেলের কাজে উৎসাহ দেওয়াও যেমন দোষের বাধা দেওয়া ততোধিক দোষের। এ বয়সে শিশুর কর্মোৎসাহ খুব প্রবল। কিন্তু যদি সে কোন কু কর্ম করিতে অত্যন্ত হয় তবে তাহাকে উৎসাহ দিলে তাহার ফল যে কি ভীষণ হইতে পারে সে কথা না বুলিলেও চলে। তাহাকে কু কর্ম করিতে নিবারণ করিতেই হইবে। কিন্তু প্রত্যক্ষ ভাবে বাধা দেওয়াও নিরাপদ নহে।

কারণ বাধা দিতে গেলে শিশু সহজে উত্তেজিত হইয়া উঠিয়া সেই কাজটি করিতেই কৃতসম্বন্ধ হইবে। তাহাকে এই কর্ম হইতে নিবারণ করিবার জন্য যদি কঠোর শাসন বা তাদনা করা হয় তাহা হইলে সে একান্তে সেই কর্মের অন্তর্ধান করিতে সাহস না করিলেও গোপনে করিবার চেষ্টা করিবে এবং ছলনা কপটতা করিতে শিখিবে। পুকাইয়া চন্দ্র করিতে শিখিলে তাহার কাজ পিতামাতার কাছে গোপন করিতে শিখিলে সে ছেলে ভয়ানক কুটিশ হইয়া পড়িবে। তাহার ভবিষ্যৎ উজ্জল নহে।

তবে এক্ষেত্রে উপায় কি? উপায় অবশ্যই আছে। সাপও মবে লাঠিও না ভাঙ্গে এমন ব্যবস্থা করিতে হইবে। বাণী পাইয়া উত্তেজিত হইয়া শিশু বিপণ উৎসাহে গোপনে কু কর্মে প্রবৃত্ত না হয় এই উদ্দেশ্যে একটু সুবিবেচনা একটু কৌশল সহকারে কাজ করিতে হইবে।

এই সময় শিশু যে সব কাজ কবে তাহা প্রায় যৌকের মাথায় কবে। সে সকল কাজের ভাল মন্দ ফলাফলের কথা বুঝিবার ক্ষমতা তাহাদেব থাকে না। সেইজন্য যে কাজ করিলে শিশুর অহিত হইবে বলিয়া পিতা মাতা বুঝিতে পারেন সেই কাজ করিতে শিশুকে নিষেধ করিলে সে মনে করিবে, পিতা মাতা অন্তায় ভাবে তাহাকে নিষেধ করিতেছেন।

মনে কখন বাড়ীতে একটা পোষা বিড়াল আছে। সেই বাড়ীতে একটা শিশুও আছে। শিশু বিড়ালের সঙ্গে খেলা করিতে চায়। বিড়াল শিশুর অত্যাচার সহিতে চায় না পলাইয়া যায়। শিশু তাহাকে ধরিতে ছুটে। পলায়মান বিড়ালের লাঙ্গুলেব নাগাল ধরিতে পারিয়া শিশু তাহাই ধরিয়া টানাটানি আরম্ভ করিল। বিড়াল তাহার হাত হইতে উদ্ধার পাইবার চেষ্টা করিতে লাগিল। এইরূপ টানাটানিতে শিশু বিলক্ষণ আমোদ পাইল। সে যখন তখনই বিড়ালের ল্যাজ ধরিয়া টানিয়া খেলা করিতে লাগিল। শিশুকে যদি এই খেলা হইতে নিবৃত্ত না করা যায় তবে পরিণামে সে

ভয়ঙ্কর নিষ্ঠুর হইয়া উঠিবে। তাহাকে সোজানুজি নিবারণ করিতে গেলে সে অধিকতর উৎসাহে বিড়ালের ল্যাজ ধরিয়া টানাটানি করিতে থাকিবে। অবশ্য বিড়াল নিতান্ত বিরক্ত হইয়া ছই একবার আঁচড়াইয়া কামড়াইয়া দিলে শিশু এই ঠিঁয় আমোদ হইতে প্রতিনিবৃত্ত হইতে পারে। কিন্তু সেটা বাহনীর নহে। অতএব শিশু তাহাতে বিড়ালের নাগাল না পায় এমন ব্যবস্থা করিতে হইবে। পরে সে আপনিই এই খেলা তুলিয়া গিয়া নূতন নতন খেলার আকৃষ্ট হইবে।

অনেক জননী দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত তাহার সন্তানকে নিতান্ত শিশু অসহায় ভাবিয়া থাকেন। তিনি শিশুকে সকল কাজে সাহায্য করিতে ছুটিয়া যান। সামান্ত সামান্ত কাজও শিশু করিতে অক্ষম বিবেচনা করিয়া তাহার তত্ত্বাবধানের জন্য অপব লোকেব উপর ভার দেন। বস্তুত কিন্তু শিশু এতটা অসুস্থ নয়। বয়োবৃদ্ধির সহিত তাহার বুদ্ধিবৃত্তিরও ক্ষুদ্রণ হইতে থাকে এই কথাটি অতিরিক্ত সন্তান বাৎসল্যবশত অনেক শিশুর জননী ভুলিয়া গিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা করা উচিত নয়। শিশুকে নিজের বুদ্ধিতেই চলিতে দেওয়া উচিত তবে তাহার উপর লক্ষ্য রাখা উচিত, যেন সে ভুল পথে না চলে। তাহার ভুল হইতে দেখিলে তাহাকে সু শোধন করিতে হইবে।

শিশু আপন খেলায় কোন কাজে প্রবৃত্ত হইলে তাহাকে অক্ষম বিবেচনার জননী তাহাকে প্রতিনিবৃত্ত করিবার চেষ্টা করেন। কিন্তু সেটা ঠিক কাজ হয় না। শিশুকে কাজ করিতে দেওয়া কর্তব্য। শিশুব সকল কাজে বাধা দিতে গেলে সে সকল বিষয়ে পরনির্ভরশীল হইয়া উঠিবে। তবে কোন কাজটা ভাল কোনটা মন্দ তাহা তাহাকে কাজ করিতে দিয়া ঐ কাজের ভাল মন্দ কল প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধ করাইয়া শিশুকে শিক্ষা দিতে হয়। ইহাই পাকা রকমের শিক্ষা। এই শিক্ষা চিরকাল তাহার মনে থাকিবে। তবে এমন কাজ অনেক আছে যাহার অব্যবহিত ফল আনন্দদায়ক কিন্তু ভবিষ্যতে তাহা হইতে অনিষ্টের সম্ভাবনা। এরূপ

কেন্দ্রে অবশ্য তাহাকে নিবারণ কনিত হইবে। প্রত্যেক ভাবে তাহাকে নিবারণ করা সম্ভব না হইলে শিশুর মন বিবরণান্তরে লইয়া যাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। দুই বৎসরের কম বয়স্ক শিশুকে যুক্তি দেখাইয়া কোন কিছু বুঝানো সম্ভব নহে। তাহাকে ভালবাসিয়া প্রেম করিয়া যতটুকু নিবারণ কবিতে পারা যায় সে চেষ্টা কবিতে হইবে। তাহাতে ফল না ফলিলে বিসম্মতবে তাহাব মনোনিবেশ কবানো ছাড়া গত্যন্তর নাই। তাহাকে তথা চড কসাইয়া দিয়া তখনকার মত তাহাকে নিবারণ করা গেলেও সে তাহার গৌ সহজে ছাড়িবে না এবং স্বেগে পাইলেই পুনরায় সেই কাজ করিয়া বসিবে।

ছোট ছোট শিশু তাহাব মাকেই বেশী জানে। কোন কঠিন সমস্যা উদ্ভূত হইলে সে তাহার সমাধানের জন্ত মায়ের কাছে যায়। এই সময়ে জননীর ব্যবহাব এমন হওয়া উচিত যাহাতে শিশুর সমস্যার সমাধান হয় সে আনন্দ লাভ করে। মা যদি তাহার প্রার্থনা অগ্রাহ্য করেন কিবা তাহাকে ধমক দেন তাহা হইলে সে নিজেই সমস্যাব মীমাংসায় প্রবৃত্ত হয় এবং জননীর প্রতি তাহার আস্থা কমিয়া আসে। সে মায়ের কাছে সমস্যার মীমাংসার জন্ত যায় না এমন কি সে মায়ের অভিপ্রায়ের বিরুদ্ধেই নিজের চেষ্টা প্রয়োগ করিতে পাবে। একপ কব্রিতে গিয়া যদি সে বাধা পায় তখন সে গোপনতা মিথ্যাচরণের আশ্রয় লইতে শিখে।

এই সময়ে শিশুর প্রকৃতি পূর্ব চকল থাকে। সে সকল কাজই করিবার চেষ্টা করে। জনক জননীর এ সময়ে শিশুকে কাজে উৎসাহ দেওয়া উচিত। জনক জননী সুবিবেচনাপূর্বক—বাহাতে শিশুর কোন কতি না হয় এবং তাহার সামর্থ্যে কুলার এমন কাজ নির্ধারিত করিয়া তাহাকে করিতে দিলে কেমন করিয়া সেই কাজ করিতে হয় তাহা তাহাকে শিখাইয়া দিলে এবং তাহাব ক্ষমতার উপর নির্ভর করিলে শিশু আনন্দের সহিত সেই কাজে প্রবৃত্ত হয়। বলা বাহুল্য জনক

জননীব এইরূপ আচরণের ফল পূর্ব তালই হইয়া থাকে।

শিশু চরিত্রের একটা বিশেষ দিক—তাহার অহুকরণ প্রবৃত্তি। শিশুদের দিকে নজর রাখিলে দেখা যায় তাহার পিতামাতাব চালচলন অভ্যস্ত মনোবোণ সহকারে লক্ষ্য করিতেছে। একজন্ত শিশুর সামনে নিজ নিজ আচরণে পিতামাতাকে তৎপ্রধান হইতেই হইবে কিন্তু তাহাই যাই নয়। শিশু অপরের নকলও করিয়া থাকে। প্রায় দেখা যায় ছোট ভাই সকল কাজে বড় ভাইয়ের অহুকরণ করিবার চেষ্টা করে। অল্প আয়স্কন বা বাড়ীৰ অপরাপর লোকদের আচরণও শিশুর মনোবোণ এড়ায় না। অতএব কেবল পিতামাতা সাবধান থাকিলেই চলিবে না। অপব লোকদেরও সাবধান থাকিতে হইবে। তাহা সম্ভব না হইলে শিশুকে যথাসাধ্য তাহাদের নিকট হইতে তফাতে রাখিতে হইবে। শিশু প্রায় সকল কাজই অহুকরণ প্রবৃত্তি দ্বারা নিরস্তিত হয়। শিশুর আচরণে কোন দোষ দেখিলে তৎক্ষণাৎ ব্যক্তি হইবে শিশু বাহারও না কাহারও অহুকরণ করিতে গিয়া সেই অপ্রিয় আচরণ করিতে শিখিয়াছে। অমনি সে দিবরে অহুকরণ লইতে হইবে এবং সতর্কতা সহকারে তাহার সঙ্গ হইতে শিশুকে তফাতে রাখিতে হইবে। শিশু যত দিন অনতিজ্ঞ থাকে যত দিন না তাহার বিচারশক্তি পরিস্ফুট হয় তত দিন শিশুর এই অহুকরণ প্রবৃত্তির সাহায্যে তাহাকে পালন করিবার বেশ স্বেগে পাওয়া যায়। তখন তাহার সামনে নিজেরা সদাচরণ কবিলেই যথেষ্ট হয়। এই সময়ে বিশেষ করিয়া শিশু তাহার জননীব কথাবার্তা ভাবভঙ্গী সামান্য ইঙ্গিতটি পর্যন্ত লক্ষ্য করিয়া তাহার অহুকরণ করিবার চেষ্টা করে। কিন্তু শিশুকে বেশী দিন এই প্রবৃত্তির অহুকরণ করিয়া চলিতে দেওয়া ঠিক নয়। কারণ তাহা হইলে সে স্বাধীনভাবে চিন্তা করিতে শিখে না তাহার বিচারবুদ্ধি সম্যক ক্ষুণ্ণ প্রাপ্ত হয় না বেকায়দার পড়িলে সে নিজে বিবেচনা করিয়া কোন কাজ করিতে

সমর্থ হয় না। সর্বদা পবের পরামর্শ উপদেশ ইঙ্গিত পরিচালনায় প্রতীক্ষা করিয়া থাকে। তাহার চিন্তাশক্তি বিচারবুদ্ধি এবং সাধাবণ জ্ঞানোন্মেষের সঙ্গে সঙ্গে তাহাকে এমনভাবে শিক্ষা দিতে হইবে যেন সে অপবের অনুকরণ না করিয়া নিজে বিবেচনা করিয়া কাজ করিবার চেষ্টা করে। তাহাতে কাজ ভালই চড়ক আর মন্দই হউক তাহাতে কিছু সাংলাপে না। এইভাবে নিজের বিবেচনামুসাবে কাজ করিতে করিতে—সকল সমস্যা সমাধান লাভ না হইলেও—এ অভিজ্ঞতা লাভ হয় তাহার মূল্য বড় কম নয়। এই স্বাধীনতা অভিজ্ঞতা তাহার পরিণত জীবনে তাহাকে বিশেষরূপ সাহায্য করিয়া থাকে। ইহাতে জীবনের সব কাজে তাহার আত্মনির্ভরশীলতা শিক্ষা হয়। সঙ্কটকালে কাহারও সাহায্য না লইয়া সে আপনা আপনি কোন না কোন উপায় করিয়া লইয়া সঙ্কট হইতে উদ্ধার লাভ করিতে পারে।

৬৮স অল্পসারে মানব জীবন বহু স্তরে বিভক্ত। মোটামুটি আমাদের দেশে মানব জীবনকে চারি ভাগে বিভক্ত করা হয়—শৈশব যৌবন প্রৌঢ় ও বৃদ্ধক্য। এই এক একটা স্তর আবার বহু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্তরে বিভক্ত। শাস্ত্রীর হিসাব মতে ২৫ বৎসর বয়সে আমাদের দেশে যৌবন আরম্ভ হয়। কিন্তু লোক ব্যবহারে ষোড়শ বর্ষ যৌবনারম্ভ ঋণ। তদন্তসারে পঞ্চম বর্ষ পর্যন্ত শৈশব তৎপরে ষোড়শ বর্ষ পর্যন্ত কৈশোর। কিন্তু আবার চাণক্য পণ্ডিত উপদেশ দিতেছেন—লালয়েৎ পঞ্চবর্ষাৎ দশবর্ষাণি তাদিয়েৎ প্রাপ্তেহু ষোড়শবর্ষাণি পুত্রমিত্র বদাচবেৎ। এখানে আবার পঞ্চম বর্ষ পর্যন্ত এক ভাগ দশম বর্ষ পর্যন্ত আর এক ভাগ আর ষোড়শ বর্ষ পর্যন্ত তৃতীয় ভাগ।

পুরাণে কথিত আছে মাণ্ড্য নামক একজন মহাতেজা ঋষি ছিলেন। তিনি যখন নিজ আশ্রমে তপস্তায় নিযুক্ত থাকিয়া মোনী ছিলেন সেই সময় একদল চোর গৃহস্থ বাড়ী চুরি করিয়া পলাইয়া আসিয়া তাঁহার আশ্রমে আশ্রয় লয়। চোরদের অনুসরণ

করিয়া গৃহস্থ ও নগরপালের লোকেরাও সেই আশ্রমে আসিয়া চোরদের ধৃত করে এবং চোরদের সহচর মনে করিয়া মুনিকেও ধরিয়া লইয়া যায়। রাজ বিচারে চোরেরা দোষী সাব্যস্ত হওয়ার তাহাদের প্রতি শূল দণ্ডাদেশ হয়। এ যাবৎ মাণ্ড্য মুনি ধ্যানমগ্ন ছিলেন—এত যে কাণ্ডকারখানা হইয়া গেল তিনি তাহার কিছুই জানিতে পারেন নাই। অবশেষে যখন শাহাকে লে দেওয়া হল তখন তাঁহার ধ্যানভঙ্গ হইল। ক্রমে তাঁহার পরিচয় প্রকাশিত হইয়া পড়িলে রাজা অভিযুক্ত ভীত হইলেন যে একে নিবারণের তার অমন তেজস্বী মুনি—শাহার এই দণ্ড। মুনি যদি ক্রুদ্ধ হইয়া শাপ দেন তাহা হইলে রাজাকে সবংশে ভয় হইয়া বাইতে হইবে। তিনি তৎক্ষণাৎ মুনির দেহ হইতে শূল খুলিয়া লইবার আদেশ দিলেন এবং মুনিবরের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করিলেন। মুনি তাঁহাকে ক্ষমা করিলেন বটে কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় শূল খোলা গেল না। তখন অগত্যা শূলের যটুকু অংশ মুনির দেহে বাহিরে ছিল তাহাই কাটিয়া ফেলা হইল অবশিষ্টাংশ মুনির দেহের মধ্যেই রহিয়া গেল।

বিনা দোষে তাঁহার কেন এই দুর্দশা হইল—মুনি তাহাই ভাবিতে লাগিলেন। বিধাতার সূক্ষ্ম বিচারে পাপ না হইলে দণ্ড হয় না। এ ক্ষেত্রে মুনির কোন পাপে এই দণ্ড হইল মুনি কিছুতেই তাহা স্বপ্ন করিতে পারিলেন না। তখন তাঁহার প্রতি অবিচাৰ হইয়াছে মনে করিয়া ক্রুদ্ধ মুনি কৈফিয়ৎ তলব কবিবাব জন্ত বম রক্তাব দরবারে গিয়া উপস্থিত হইলেন। মহামুনিববকে নিজ জালয়ে উপস্থিত দেখিয়া বমরাজ তটস্থ হইয়া পান্ড অধ্য দিয়া মুনর সম্বন্ধনা করিয়া তাঁহার এই অজ্ঞগ্রহের কারণ জিজ্ঞাসা করিলে মুনি শূলের বিবরণ বিবৃত করিয়া নিজ সা কবিলেন তাঁহার কোন পাপে তাঁহার এই গুরুদণ্ড হইল। বমরাজের আদেশে পাপ পুণ্যের হিসাব রক্ষক চিত্রগুপ্ত খাতা পত্র উন্টাইয়া পাণ্টাইয়া আবিষ্কার করিলেন যে শৈশবে মাণ্ড্য মুনি এক কড়িক ধরিয়া তাহার উদরে খড়কে বিদ্ধ করিয়াছেন। এই

নিষ্ঠুরতার ফল কড়িঙ্গ বেচারীর প্রাণ বিরোধ ঘটে। সেই পাপে মুনিকে শূলবশ্ত ভোগ করিতে হইল। মুন বলিলেন তখন আমি অত্যন্ত শিশু—পাপ পুণ্যের কি জানি। ধর্মরাজ কহিলেন তাঁহার ধর্মায়িকরণের দৃষ্ট বিচারে উহা পাপ বলিয়াই গণ্য এবং উহার দণ্ড ভোগও অপরিহার্য। মুনবর তখন নিয়ম করিয়া দিলেন যে পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত মানব শিশুর হিতাহিত পাপ পুণ্যের বোধ জন্মে না। ঐ সময় পর্য্যন্ত অজ্ঞপ্তিত ভাল মন্দ কোন কার্যের অতাই শিশু দায়ী নহে। পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশু যতই অজ্ঞান কাজ করুক না কেন, তাহা পাপ বলিয়া বিবেচিত হইবে না এবং সেজন্য তাহাকে কোন দণ্ডভোগও করিতে হইবে না। সেই মহাবীর প্রবৃত্তি নিয়ম একাল পর্য্যন্ত হিন্দু মানিয়া আসিতেছে। পাঁচ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুরা সকল পাপ পুণ্যের অতীত।

এই পৌরাণিক উপাখ্যান হট্টতে ইহাই বুঝিতে হয় যে এতদ্ব্যতীত পাঁচ বৎসর বয়সের সময় হইতে শিশুর বুদ্ধির উদ্বোধন হইতে আরম্ভ হয়। সেজন্য ঐ বয়স হইতে তাড়না এবং বিজ্ঞাপিকা আরম্ভ হয়। তবে সকল শিশুর পক্ষেই যে এই নিয়ম নির্বৃত্তভাবে খাটে তাহাও নয়। কোন কোন শিশুর পাঁচ বৎসরের পূর্বেই বুদ্ধির বিকাশ হইতে আরম্ভ হয়। আবার কাহারও কাহারও বা বুদ্ধির বিকাশ হইতে আরও বেশী সময় লাগে। বাহা তটিক গড়পড়তা পাঁচ বৎসর বয়স এদেশে বুদ্ধির বিকাশারস্তের কাল বলিয়া ধরিয়া লওয়া হয়। অজ্ঞান দেশে বিশেষত পাশ্চাত্য দেশে চারি বৎসর বয়সেই শিশুর বুদ্ধির বিকাশ আরম্ভ হয় বলিয়া ধরিয়া লওয়া হয়।

হিতাহিত জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে সে ভাল মন্দ কাজের পার্থক্য ও তাহার ফলকালও কতক কতক বুঝিতে পারে। হঠাৎ কোন অজ্ঞান কাজ করিয়া কেলে সে লজ্জিত ও অসুস্থ হয় এবং বধাসম্ভব নিম্নে সৎসত্ত রাখিবার চেষ্টা করে। পক্ষান্তরে কোন ভাল কাজ করিলে সে বিলক্ষণ আনন্দ ও

আনন্দ প্রসাদ লাভ করে। এখন হইতে তাহার সকল কাজই ভাল মন্দ হিসাবে আনন্দ ও বিষাদের কারণ হইয়া থাকে। এই সময় হইতে শিশুর সকল কাজ ভাল কিম্বা মন্দ দিকে যায়। যদি ভালর দিকে যায় (সব কাজই যে সব সময়েই ভালর দিকে বাইবেই, তাহা অবশ্য সম্ভব নহে। তবে অধিকাংশ কাজ যদি ভালর দিকে যায়) তবে ভবিষ্যতে সে ব্যক্তি দেবতুল্য মহা পুরুষ হইয়া উঠে। আর যদি মতি গতি মন্দর দিকেই বেশীর ভাগ প্রবৃত্ত হয় তাহা হইলে পরিণামে সে যে মহা পাপী হইয়া উঠিবে তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। তবে ছেলের মতি গতি যদি মন্দর দিকেই বাইতে দেখেন ত পিতামাতা চেষ্টা করিলে তাহাকে কতকটা ভালর দিকেও বাইতে পাবেন। একপ লোক ভবিষ্যতে দোষে গুণ জড়িত হইয়া থাকে এবং সংসারে একপ লোকের সংখ্যাই বেশী। তবে অভ্যাস করাইলে কতক লোককে যে ভালর দিকে ফিরাইতে পারা যায় তাহাও সি সন্দেহ। যে ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ভাবে শিশুর মন ভালর দিকে যায় সে ক্ষেত্রে সে ত স্বভাবতই ভাল লোক হয়। কিন্তু একপ লোকের সংখ্যা খুবই কম। ইহা কতকটা বংশাভ্যুত্থান, কতকটা পারিপার্শ্বিক আবেশনীর ফল। অনেক সময়ে মনের স্বাভাবিক গতি মন্দর দিকে হইলেও লজ্জা ভয় প্রভৃতি মায়াবকে সংযত রাখিতে পারে। সাধুতা সকল ক্ষেত্রে স্বাভাবিক না হইতে পারে সে ক্ষেত্রে সমাজ শাসন লোকাচার মানসিক চর্কলতা লোককে সমাজের পরামর্শ করিয়া তুলিতে পারে অন্তত সে মন্দ কাজ হইতে বিরত থাকিতেও পারে।

কোন বালক কোন একটা ভাল কাজ করিয়া যদি মাতার কিম্বা অপার কাতারও আছে প্রশংসা পায় তাহা হইলে তাহার মনে পূব আনন্দ হয় নিচরই কিন্তু সেই সঙ্গে একট গর্ভ একটু আত্মসন্তোষ তাহাও আসিয়া থাকে। তখন তাহার মনে হয় এই রকম কাজ করিলে সকলে তাহাকে প্রশংসা করিবে। এইরূপ বিবেচনার ফলে সে ঐ ধরনের কাজে এতট প্রবৃত্ত হইয়া

উঠে যে শেনকালে তাহা বাড়াবাড়িতে গিয়া দাঁড়ায়। কিন্তু সর্বমতান্তর গঠিত।। কোন কাজেরই অতি কখনও ভাল হয় না। তা'সে যতই ভাল কাজ হউক। কারণ, বাড়াবাড়ি হইতে দিলে শিশুর মনে অহঙ্কার প্রভৃতি দোষের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। আবার কোন মন্দ কাজের জন্য অনুতপ্ত হওয়া ভাল বটে কিন্তু ইহারও বাড়াবাড়ি ভাল নয়। কাবণ তাহার ফলে শিশু মনমরা বিমর্ষ হইয়া থাকিবে মনে যে একটু অতি মানের ভাবও থাকিবে না এমন নয়। তাহার ফলে তাহার স্বাস্থ্যহানি হওয়াও অসম্ভব নয়। এই দুই দিকের দুই অতির মাঝামাঝি অবস্থাই শ্রেষ্ঠ স্থান। সাধারণ লোকের অবস্থা এ কপই। তবে ইহাব কোন সংজ্ঞা নির্দেশ করা সম্ভব নয়। ভাল কাজে কতখানি উৎসাহ দেওয়া উচিত এবং কোনখানে তাহা বন্ধ করা কর্তব্য তাহা স্থির করা কিম্বা মন্দ কাজের জন্য অনুতাপের মাত্রা নির্দেশ করা সহজ কথা নয় এমন কি অসম্ভব বলিলেও চলে। কাবণ প্রত্যেক শিশুরই নিজ নিজ বিশিষ্টতা আছে এবং উৎসাহ ও অনুতাপের মাত্রার অনুপাতও ভিন্নভিন্ন হওয়া চাই। তবে শিশু শিক্ষার ভার যাহাদের হাতে তাহাদের একটা মধ্য পন্থা নির্দেশের চেষ্টা করা উচিত।

শিশুর মনে উচ্চাভিলাষের প্রবৃত্তি জাগাহয় দেওয়া কর্তব্য। তাহার স্বাভাবিক সংপ্রবৃত্তিগুলির উন্মেষ ও বিকাশের দ্বারা লক্ষ্য করিয়া যে পথে অগ্রসর হইলে তা'র জীবনে তাহাব গোবব লাভের সম্ভাবনা সেই বিষয় পরিমিত মাত্রায় তাহাকে উৎসাহিত করিতে থাকিলে তাহার মনে উচ্চাভিলাষ জাগত হইয়া মহত্বের পথে তাহাকে পথচালিত করিতে পারিবে। সং কাজের জন্য পুরস্কার ও অসং কাজের জন্য তিরস্কার মন্দ ব্যবস্থা নয়। কিন্তু এই তিরস্কার পুরস্কারের ব্যাপারের ভিত্তর প্রতিযোগিতা বা অপদস্থ হওয়ার ভাব আমদানী করার ফল ভাল হয় না। যে যখন যে কোন ভাল কাজ করিবে তখনই তাহাকে ব্যক্তিগতভাবে পুরস্কৃত করা কর্তব্য—এই পুরস্কাবটী তাহাব নিজবই meritএব

উপর নির্ভর করিবে। অপর কাহারও কোন ভালমন্দ কাজের বিচার বিবেচনা একেত্রে করা উচিত নয়। সে বিবেচনা অপর শিশুর বেলা স্বতন্ত্রভাবে ও ব্যক্তিগত ভাবে করিতে হইবে। একজনের অপেক্ষা আর একজন বেলা ভাল কাজ করিয়াছে বলিয়া তাহাকে পুরস্কার দেওয়া হইতেছে এরূপ ভাব শিশুদের মনে জন্মিতে দেওয়া ভাল নয়। ইহাতে শিশু ভাল কাজ করিতে কিঞ্চিৎ উৎসাহিত হইতে পারে বটে কিন্তু সেই সঙ্গে তাহাব মনে গরু অহঙ্কার অপরের শক্তির উপর অশ্রদ্ধা হিংসা প্রভৃতির সৃষ্টি হইতে পারে। ফলে পরিণামে তা'র আত্মোন্নতিব দিকে তাহার যতটা লক্ষ্য থাকুক আর নাই থাকুক প্রতিদ্বন্দীকে পরাজিত করিবার ইচ্ছাটা তাহার মনে প্রবল হইবে এবং এই উদ্দেশ্যে অসং পন্থাব আশ্রয় লওয়াও তাহাব পক্ষে অসম্ভব হইবে না। এই প্রতিযোগিতা ও প্রতিদ্বন্দিতার ভাব মানব মনের একটা স্বাভাবিক দ্রুপ্তি। ইহাকে সংযত না করিয়া প্রশ্রয় দিলে আত্মব্রতকভাবে আরও অনেক অসং প্রবৃত্তি মনে প্রবল হইয়া মনুষ্যত্ব নষ্ট করিয়া থাকে। আবার কাহাকেও তিরস্কার করিবার সময় তাহাকে যাহাতে অপদস্থ না হইতে হয় সে দিকেও লক্ষ্য রাখা কর্তব্য। মন্দ কাজের জন্য তিরস্কার করার উদ্দেশ্য সংশোধন করা এবং একেব দৃষ্টান্ত দিয়া অপেক্ষে মন্দ কাজে বিরত থাকিতে শিক্ষা দেওয়া। কিন্তু কাহারও কোন মন্দ কাজের জন্য ঘটা করিয়া আরও অনেক শিশুকে জড় করিয়া তাহাদের সকলের সামনে অপরাধীকে শাস্তি দেওয়ার তাহার সংশোধনের আশা খুব কমিয়া যায় এবং সকলের কাছে তাহাকে অপদস্থ করিবার ভাবটাই প্রবল হয়। ইহাতে অপরাধীর কোন উপকার হয় না—চরিত্র সংশোধনের কথা তাহার মনে উদয় হয় না। তাহার মনে কেবল অপমানের কথাই জাগিয়া থাকে—হিংসা প্রতিশোধগ্রহের স্পৃহা তাহার মনে প্রবল হয়। আর অপরাধব বালকেরাও ইহাতে কোন উপকার পায় না। তাহার নিজেয়া অভ্যাস করিলে একপভাবে শাস্তি পাইবে অতএব তাহাদেরও

রকম অস্ত্রায় কাজ করা উচিত হইবে না—এই শিকাটুকু তাহার লাভ করিতে পারিবে না। অপরাধীর শাস্তি দেখিয়া প্রথমত তাহার মনে মনে বিলক্ষণ আশ্রয় পাইবে। তারপর অপরাধীর হানতা অপমান এবং নিজেদের শ্রেষ্ঠত্বের ভাব মনে হইয়া তাহাদের মনে অহঙ্কার জন্মিবে। ফলে দণ্ড পুরস্কারের প্রকৃত উদ্দেশ্য বার্থ হইয়া যাইবে। অস্ত্রায় কাজের জন্ত বেত্রাঘাত অপমান অপেক্ষা অল্পতাপই সমুচিত দণ্ড এবং একমাত্র ইহাই বার্থ ফলপ্রসূ। অপরাধী নিজেব কাজে নিজে লজ্জিত হইলে তাহার সংশোধনের বার্থ আশা থাকে। অপরের সামনে তাহাকে লজ্জা দিলে সে আশাটুকু নষ্ট হইয়া গিয়া তৎস্থলে ক্রোধ জিহাংসা বিদ্বেহ প্রভৃতি অবাঞ্ছনীয় বিষয়ের সৃষ্টি হয়। তা ছাড়া অস্ত্রায় কাজের জন্ত সাধাবণের কাছে নিদ্রিত হইবার ভয়টাই বার্থ সংঘের রক্ষা কিন্তু সাধারণের কাছে অপ্রস্তুত অপদস্থ লজ্জিত করিয়া সে ভয়টা একবার কাটাইয়া দিলে অপরাধ সংশোধনের বাহিরে চলিয়া যায় আর তাহাকে সংযত রাখা অসম্ভব হইয়া উঠে। তবে অবশ্য ক্ষেত্র বিশেষে ইচ্ছাপূর্বক কেহ কোন অস্ত্রায় কাজ করিলে বা অপরাধ কাহারও ক্ষতি করিলে তাহাকে দণ্ড দিয়া নিবারণ করা অপরিহার্য হইয়া পড়ে। এই দণ্ড অপরাধের অনুপাতে পরিমিত মাত্রায় হওয়া উচিত। এবং অপরাধীকে বুঝাইয়া দেওয়া কর্তব্য যে ত্রায় বিচারানুসারে তাহাকে দণ্ড দেওয়া হইতেছে। দণ্ড দান কালে দণ্ডদাতা ক্রুদ্ধ হইবেন না তাহার মনে যেন হি সার কথা প্রতিশোধের ভাব না থাকে। অপরাধী বালক যদি অপরাধ কাহারও বিরুদ্ধে কিম্বা উত্তেজনার অপরাধ করিয়া থাকে তবে পরামর্শদাতাকেও দণ্ডিত করা কর্তব্য। তবেই ইহা তার বিচারমূলক দণ্ড হইবে। আর দণ্ড এমনভাবে দিতে হইবে যেন বালক পুনরায় ঐ অপরাধ না করে। কারণ বারবার অপরাধ ঘটিলে এবং বারবার দণ্ড দিতে হইলে দণ্ড দেওয়া নিরর্থক হয়।

সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট পন্থা—শিশুকে উত্তমরূপে

লালনপালন করা। জনক জননী বা খাজী যদি শিশুদের ভাল করিয়া লালন পালন করিতে পারেন তাহাদের অধিকারের গভী নির্দেশ করিয়া তাহাদিগকে বুঝাইয়া দিতে পারেন তবে শিশুরা স্বতই অপরাধে বিরত থাকে তাহাদিগকে দণ্ড দিবার প্রয়োজনই হয় না। কিন্তু তাহা সত্ত্বেও যদি কেহ কোন দোষ করে তবে তাহা উপেক্ষা করা উচিত নয়। উপেক্ষা করিলে অপরাধের মাত্রা বাড়িয়াই যাইবে। আবার দণ্ডের মাত্রা তার বিচার মূলক না হইলে দণ্ডের মাত্রা অতিরিক্ত হইলে, শিশু ১৭কলা বুঝিয়া ফেলিবে যে তাহার প্রতি অবিচার হয় নাই। অবিচার হইয়াছে বুঝিলেই দণ্ডের ও দণ্ড দাতার প্রতি তাহার আর শ্রদ্ধা থাকিবে না সে বিদ্বেহী হইবে দণ্ড গ্রাহ্য করিবে না। ক্রমে সে হৃদমনীয় হইয়া উঠিবে।

পিতামাতার একমাত্র সন্তান অত্যধিক আদরে প্রায়ই বড়িয়া যায়। তবে একমাত্র পুত্রকে যিনি সংবালকে পণ্ডিত করিতে পারেন তিনি সন্তানজননী ও সুগৃহিণী। কিন্তু একপ দৃষ্টান্ত বড় বিবল। একমাত্র পুত্রের জননী যদি কড়া শাসক হন তাহা হইলেও ছেলের মঙ্গল হয় না আর যদি বেগী মাত্রার আদর দেন তাহা হইলেও ছেলের আর কোন ভরসা থাকে না। ছেলের উপর নজর রাখিতে হইবে কিন্তু ছেলে যেন জানিতে না পারে যে তাহার উপর নজর রাখা হইতেছে। সং কাজে তাহাকে উৎসাহ দিতে হইবে এবং অসং কাজ হইতে নিবৃত্ত রাখিতে হইবে বটে কিন্তু সেটা কেবল হকুম তামিল করার হিসাবে নয়। শিশু যেন বুঝিতে পারে যে এটা ভাল কাজ তাই এটা করিতে তাহাকে অনুমতি দেওয়া হইয়াছে এবং এটা মন্দ কাজ তাই তাহাকে নিবারণ করা হইতেছে। শিশু যেন বুঝে যে ভাল মন্দ কাজই তাহার অধিকার অনবি কারের সীমা নির্দেশ করিতেছে—পিতামাতার হকুম মাত্র নয়।

অনেক জনক-জননী আছেন যাহারা ছেলেপুলেকে সংসারের কোন কাজেই হাত দিতে দেন না। সর্বদাই

নিবারণ সর্বদাই না—না—না। ইহার ফলও ভাল হয় না। ছেলেপুলেরাও সংসা বর অঙ্গ। সংসারের কাজে তাহাদেরও একটা অধিকার আছে। সন্তানের ক্ষমতার অধিষ্ঠান—তাহারা সংসারের কাজে হাত দিলে তাহার ফল ভাল হইবে না এইরূপ ধারণা হইতে ঐ ধরণের নিষেধাজ্ঞা প্রচারিত হয়। কিন্তু শিশু শীঘ্রই বুঝিতে পারে যে মাতার আশঙ্কা অশুদ্ধ এবং যে কাজ তাহাকে করিতে বাধ্য করা হইতেছে সেই কাজ বাড়ীর অপর লোকে কিম্বা স্বয়ং জননী করিলেও কোন ক্ষতি হয় না—কেবল তাহার বেলা যত দোষ। শিশুর মনে এই ধারণা জন্মিলে সে আর নিষেধ মানিবে না। শিশুব নবোন্মেষিত কন্মোৎসাহ একেবারে দমাইয়া না দিয়া তাহাকে কিছু কিছু কাজ করিতে দেওয়া উচিত। তাহা হইলে সে কাজও গিথিবে এবং একটা কাজে নিবিষ্ট থাকার অভ্যাস কাজে মন যাইবে না।

ছেলেদেব ভূতের ভয় জুজ্ব ভয় ভ্রাতৃনোনার ভয় হতুমুহুরী ভয় কাবুলীওয়ালার ভয় বর্গিব ভয় দেখানো উচিত নয়। এই সকল কাল্পনিক ভয় শিশু চিন্তকে এমন অভিভূত করিয়া বাধে যে সে কাপুব না হইয়াই পারে না। অন্ধকারে কক্ষ কাটা মন্দির আসান জটে বুড়ো প্রভৃতি ভয় দেখাইয়া বাপ মা চাকর দাসী ছেলে পুত্রেদের শাসনে বাধিতে বশীভূত রাখিতে বাধ্য রাখিতে চেষ্টা করেন কিন্তু ইহার পরিণাম কেহই চিন্তা করিয়া দেখেন না। ইহাতে কত যে অনিষ্ট হয় তাহা বর্ণনা করিবারও ইহাদের ক্ষমতা নাই।

আবার শিশুর কোতূহলের মাথা এত অধিক পৃথিবীর সহিত পরিচিত হইবার স্বাভাবিক ইচ্ছা এতই প্রবল যে তাহারা প্রথম প্রথম নিষেধ বিধি মানিয়া চলিলেও ইহার অযাণার্থ্য বুঝিতে তাহাদের বেশী দিন বিলম্ব হয় না। তখন তাহাদিগকে সামলাইয়া রাখা কঠিন হয়। ফলে শিশুর অবাধ্যতা অদম্য হইয়া উঠে।

শিশু পালনের ভার যাহাদের লইতে হয় তাঁহা দিগকে এই করটা প্রশ্নের উত্তর আগে নিজের মনে স্থির করিয়া লইতে হয়—

(১) যে শিশুর পালন ভার তাঁহার হস্তে অর্পিত হইয়াছে তাহাকে অপর শিশুরা পছন্দ করে কি না অপর শিশুদের সঙ্গে তাহার বনিবনাও কিরূপ?

(২) সে সত্য কথ বলি কি না অপর শিশুদের স্নেহ হৃৎকের কথা সে ভাবে কি না?

(৩) সে সর্বদা বাধ্য কি না?

(৪) ঘর গৃহস্থালীর ছোট ছোট কাজ সে নিজে করিতে পারে কি না? ঘরের কাজে তাহার উৎসাহ আছে কি না কিম্বা সে কাজ করিতে বিরক্তি বোধ করে কি না?

(৫) সে নিজেই আনন্দলাভ করে কি না কিম্বা অপরের তাহাকে আনন্দ দিতে হয় কি না?

(৬) তাহার জ্ঞানাত্মক বোধ আছে কি না?

(৭) সে স্বার্থপর কি না কিম্বা অপরের অধিকার অনধিকারের কথা বিবেচনা করে কি না? খাবার জিনিষ খেলনা প্রভৃতি পাইলে একলা ভোগ করিতে চায় কি না কিম্বা অপরের সঙ্গে ভাগভাগি করিয়া লয় কি না?

(৮) অন্ধকারে সে ভয় পায় কি না?

(৯) সে স্বচ্ছার খাবার দাবার খায় ন তাহাকে উপরোধ অন্নরোধ অবরোধ কবিতা খাওয়াইতে হয়?

(১০) তাহার প্রতিভার নিজের মনের তাব কি বাক্য? তাহাকে কুমি অপরের তত্ত্বাবধানে বিদ্যাস করিয়া ছাড়িয়া দিয়া নিশ্চিন্ত হইতে পার কি না কিম্বা সর্বদা তাহাকে ভোমার নিজের চোখে চোখে রাখা দরকার বিবেচনা কর কি না?

(১১) তাহাকে শাস্তি দিতে হয় কি না? একই রকম অপরাধের জন্য তাহাকে পুন পুন শাস্তি দিতে হয় কি না?

এই প্রশ্নগুলি এবং এরূপ ধরণের আরও নানা প্রশ্ন নিজের মনকে জিজ্ঞাসা করিয়া নিজের মনে মনেই তাহাদের যথাযথ মীমাংসা করিয়া লইয়া গেই আলোকে শিশু চিত্ত অধ্যয়ন করিলে শিশুপালন অনেক সহজসাধ্য হইয়া উঠিবে এবং তাহা বরং খুব ভাল হইবে।

দাঁতের কদর

[শ্রীজগদীশচন্দ্র মজুমদার এম এ বি এল]

দাঁতের উপকারিতা —

দাঁত থাকিতে আমরা দাঁতের মর্যাদা বুঝি না। ডাক্তার অসলার (William Osler) বলিয়াছেন—

If I were asked whether more physical deterioration was produced by Alcohol or by defective teeth I would say unhesitatingly—Defective Teeth আমাদের যদি কেহ ভিজ্ঞাসা করিতেন মদ কি খারাপ দাঁত এই দুইটির কোনটিতে মানুষের স্বাস্থ্য অধিকতর নষ্ট করিয়াছে আমি ইতস্তত না করিয়া বলিতাম খারাপ দাঁত। সাধারণত দাঁতের দ্বারা আমরা তিনটি উপকার পাই—

(১) প্রধান উপকার—দাঁত আমাদের খাদ্যগুলি চর্বণ করিয়া সহজপাচ্য করে। খাদ্য রীতিমত হজম হইলে অধিকাংশ রোগ নিকটে আসিতে পারে না। নীরোগ শরীর কার্যে উৎসাহ দেয় ও জীবনে শান্তি আনয়ন করে। অপর পক্ষে রুগ শরীর যন্ত্রণাদায়ক ও অকেজো।

(২) দাঁত আমাদের স্পষ্টরূপে কথা বলিতে সাহায্য করে। য হাদের কতক টুতো নাই তাহাদের কথা অস্পষ্ট হয় ও প্রতি মধুর হইতে পারে না। কথা বলার প্রধান উদ্দেশ্য অত্যন্ত সঙ্কট রাখা ও নিজ মতে আনয়ন করা। দস্তহীন শোকেরা এই দুইটি কাজের কোনটিতেই বিশেষ কৃতকার্য হইতে পারে না।

(৩) মুখের সৌন্দর্যবৃদ্ধি করাও দাঁতের একটা কাজ। কোন দাঁত পড়িয়া গেলে মুখখানা বিকৃত দেখায়।

শতকরা কম জনের দাঁত খারাপ তাহা সঠিক ভাবে বলা অসম্ভব। ক্রমেক্রমে মনে করেন পরীক্ষা করিলে প্রায় অর্ধেক লোকের দাঁতে নানা প্রকার ত্রুটি বাহির হইবে। কয়েক বৎসর পূর্বে কলিকাতা

বিখ্যাত বিজ্ঞান একবার ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার মন দিয়া ছিলেন এবং এক কমিটি (Students' Welfare Committee) গঠন করিয়া তাহা দ্বারা অনেক ছেলের স্বাস্থ্য পরীক্ষাও করিয়াছিলেন। দাঁত পরীক্ষা সম্পর্কে তাহাদের ফল কি আমরা ঠিক জানি না। বাহা হউক দাঁত দ্বারা যখন আমরা এত উপকার পাই, তখন আমাদের কর্তব্য দাঁতের পূর্ব যত্ন লওয়া।

দাঁতের সাধাবণ বিবরণ —

দাঁত আমাদের জীবনে দুইবার উঠে। শৈশবে একবার উঠে তাহাদিগকে দুধে দাঁত বলে। শিশুর বয়স যখন ৬-৭ মাস তখন হইতে দুধে দাঁত উঠিতে আরম্ভ করে এবং আড়াই বৎসর পর্যন্ত উঠে। এই দাঁতগুলির মোট সংখ্যা ২ টি প্রত্যেক সারিতে দশটি করিয়া। এই দাঁতগুলি সাধারণত দেখিতে খুব সুন্দর ও ছোট ছোট। হারী দাঁত না উঠা পর্যন্ত এই দাঁতগুলি থাকিবে।

৬-৭ বৎসর বয়স হইতে দুধে দাঁত পড়িতে থাকে ও হারী দাঁত উঠে। হারী দাঁতের মোট সংখ্যা ৩২টি, অর্থাৎ প্রত্যেক মাড়িতে ১৬টি করিয়া। এই দাঁতগুলি দুধে দাঁত হইতে বড় হয়। এই দাঁতের মধ্যে কয়েকটিকে বলে আকোল দাঁত। তাহা ১৭ হইতে ২১ বৎসরের মধ্যে বাহির হয়। এই দাঁতগুলি মৃত্যুকাল পর্যন্ত সুস্থ ও সবল থাকার কথা।

সব দাঁতগুলি দেখিতে এক প্রকার নয়। কোনগুলি খারাপ কোনগুলি চোখা কতকগুলির উপরিভাগ প্রস্তুত ইত্যাদি। প্রত্যেক রকম দাঁতের পৃথক পৃথক নাম আছে। দাঁতের নানা রকম কাজ পরিচালনা হয় বলিয়া দাঁতও নানা ধরনের। কতকগুলি দাঁতের দ্বারা খাদ্য জিনিস কর্তন করিবার সুবিধা হয় কোনগুলি শক্ত খাদ্য

দ্রব্য সহজে হিঁড়িতে পারে আর কতগুলি ভক্ষ্যদ্রব্য সহজে গিলিতে পারে। দাঁতগুলির উপরিভাগ সমতল নহে, তাহাও কাজের সুবিধার জন্য। শারীর বিধান তৎ সম্পর্কীয় পুস্তকে (ফিজিওলজি) দাঁতের গঠন ইত্যাদি বিষয়ের বিস্তারিত বিবরণ আছে।

দাঁত রক্ষা —

দাঁতগুলি রীতিমত ব্যবহাব না করিলে দুর্বল হইয়া পড়ে। অপরিষ্কারের দরুন দাঁতের গায়ে এক প্রকার পাথরের স্তর শক্ত জিনিস জন্মে তাহাও দাঁতের পক্ষে অনিষ্টকর। অনেকে বলেন দাঁত দিয়া যে রক্ত পড়ে ইহাই তাহাব কারণ। দাঁত রীতিমত পরিষ্কার না করিলে খাদ্য দ্রব্যের টুকরা ছুই দাঁতের মধ্যে থাকার দরুন দাঁত ক্রমশ ক্ষয় হইয়া যায়। দাঁত রক্ষা সম্পর্কে কতগুলি কথা নিম্নে বলা হইবে। আশা করা য় য় তাহা অনেকের উপকারে আসিবে।

(১) শিশুকাল হইতেই ছেলে মেয়েদিগকে দাঁত পরিষ্কার রাখার অভ্যাস করাইতে হইবে। এইটী মার কাজ। Habit is second nature। একবার অভ্যাস হইলে দাঁত পরিষ্কার করিতে কোনও স্ফুটী কি অসুবিধা ভোগ করিতে হইবে না। ঠাণ্ডা অনেকের দাঁত পরিষ্কার করার অভ্যাস না থাকায় বড় হইয়াও তাহারা দাঁতের প্রতি মনোযোগী হইতে পারে না ফলে অল্প বয়সে দাঁত নষ্ট হইয়া যায়।

(২) যখন ছুখে দাঁত পড়িয়া হারী দাঁত উঠিতে থাকে তখন মাতা ছেলে মেয়েদের দাঁতের প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। দাঁত নড়িলে বাহাতে যথা সময়ে উঠান হয় তাহা করিতে হইবে। অনেক ছেলে মেয়ে বেদনার ভয়ে যথা সময়ে নড়া দাঁত উঠায় না ফলে ছুখে দাঁত থাকার অবস্থারই হারী দাঁত উঠে ইহাতে মুখ দেখিতে বিশ্রী ও দাঁতগুলি বেঁকাতেড়া হয়। পরে চেষ্টা করিলেও এই দাঁতগুলি পরিষ্কার করা যায় না।

(৩) খুব গরম কিম্বা খুব ঠাণ্ডা দ্রব্য আহাৰ করিবে না কারণ উভয়ই দাঁতের পক্ষে অনিষ্টকর।

(৪) নিম্ন বট প্রভৃতি গাছের কোমল শাখাএকে এসের মতন করিয়া দস্ত মার্জনা করিবে। ত্রাস ব্যবহার করিলে খুব শক্ত ত্রাস ব্যবহার করিবে।

(৫) দাঁতন বা ত্রাস দ্বারা দাঁতের বাহির ভিতর ও মাড়ির সমস্ত স্থানই মার্জনা করিবে। মাড়ি হইতে রক্ত বাহির হইলে ভীত হইবে না আরও দৃঢ়তার সহিত মার্জনা করিবে।

(৬) দাঁত মাজিবারও নিয়ম আছে। উপরের পাটির দাঁত মাজিবার সময় মাড়ি হইতে আরম্ভ করিয়া নীচের দিকে মাজিবে। নীচের পাটির দাঁত মাজিবার সময় মাড়ি হইতে আরম্ভ করিয়া উপরের দিকে মাড়িতে থাকিবে। এইরূপ দাঁত মাজিলে সহজে দাঁত পরিষ্কার হয়। অল্পভাবে মাজিলে সহজে দাঁত পরিষ্কার হয় না। এইরূপ দাঁত মাজার অভ্যাস হইলে কয়েক দিন পরে কোনই কষ্ট অনুভব হইবে না।

(৭) দিনে দুইবার দাঁত মাজিবে। প্রাতে ঘুম হইতে উঠিয়া একবার আর রাত্রে খাওয়ার পর শয়নের পূর্বে একবার। আমরা সাধারণত প্রাতে দাঁত মাজিয়া রাত্রে প্রায় কেহই দাঁত মাজি না। দুই দাঁতের মধ্যস্থিত ছিদ্রের ভিতর খাদ্য দ্রব্যের টুকরা থাকে তাহা বাত্রে পচিয়া দাঁতগুলির অনিষ্ট কবে। ঘুমাইবার পূর্বে দাঁত পরিষ্কার করিলে খাদ্যবশিষ্টগুলি বাহির হইয়া যায় ও রাত্রে দাঁতের কোন অনিষ্ট হইতে পারে না।

(৮) দাঁত মাজিবার জন্য মূল্যবান দ্রব্যজাতের বিশেষ কোন আবশ্যকতা নাই। সামান্য একটু লবণ ও কচকিবির মিহি শুড়ার সহিত পরিষ্কার চকের গুড়া দ্বারা মাজিলেই চলে।

(৯) কোন দাঁত নষ্ট হইয়া থাকিলে তাহা উঠাইয়া ফেলিবে কিম্বা তাহার ছিদ্রগুলি উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা পূরণ করিয়া ফেলিবে। কখনও তাহা ডাক্তার না দেখাইয়া রাখিবে না, বেদনা না থাকিলেও ডাক্তার দেখাইবে।

(১০) দাঁত পুড়িয়া গেলে কি উঠাইয়া ফেলিলে

কৃত্রিম দাঁত বসাইয়া লইবে ইহাতে বিলম্ব করা সঙ্গত নয়।

(১১) কতকগুলি খাদ্য আছে বাহা সহজে দাঁত পরিষ্কার করে বখা, নানা প্রকার শাক ফল প্রভৃতি। খাবার শেষে এইরূপ দাঁত পরিষ্কারক খাদ্য খাইলে ভাল হয়।

(১২) ‘মলমূত্র পরিভ্যাগের সময় দস্তে দস্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরিবে। যতক্ষণ মলমূত্র নি সারণ হয় ততক্ষণ ঐরূপ কবিরী থাকিলে শীঘ্র দাঁত পড়িবে না এবং বহুকাল কার্যক্ষম থাকিবে। (নিগমানন্দের ব্রহ্মচর্যা সাধন]

শেষ কথা। —

আমাদের কথা শেষ করিবার পূর্বে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসকের কয়েকটা কথা উদ্ধৃত করিয়া পাঠককে

এই বিষয়ের গুরুত্ব পুনঃ স্মরণ করাইতেছি ডাক্তার হার্মান ওয়েবার (Dr Hermann Weber M D F R (P) বলেন— As proper mastication is one of the most powerful and beneficial means of maintaining health, it is self evident that the organs of mastication especially the teeth and the jaws ought to be carefully attended to from early life to old age

যখন পবিষ্কার বুঝা যায় যে স্বাস্থ্য অটুট রাখিতে হইলে খাদ্য উপযুক্তরূপে চর্বণ খুব কার্যকরী উপায়, তখন চর্কাবস্ত্র বিশেষতঃ দাঁত ও মাড়ির শৈশব হইতে বৃদ্ধকাল পর্য্যন্ত যত্ন লওয়া সঙ্গত।

—



জন্ম সংরোধ।—

কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধ করা উচিত কি না এই বিষয় লইয়া বিলাতে বিলম্ব আলোচন চলিতেছে। সম্প্রতি বিলাতে বিশপ অব উইকেষ্টারের নেতৃত্বে একটা কমিটি গঠিত হয়। কমিটিতে পাদরী চিকিৎসক আইন ব্যবসায়ী এবং সম্ভ্রান্ত সাধারণ ভক্তলোকেরা ছিলেন। কমিটির বিচারে স্থির হইয়াছে যে ধর্ম সমাজ ও অর্থ সমস্তের দিক হইতে জন্ম সংরোধ সঙ্গত নহে। উদ্ধৃতে হুঁতুর প্রশ্ন দেওয়া হয়। উহা প্রকৃতির নিয়মের ব্যতিচার ছাড়া আর কিছুই নয়।

জন্ম সংরোধের উপায় অবলম্বন করিতে হইলে আত্ম সংযম ইন্দ্রিয় সংযমই সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়। জন্ম সংরোধের অন্য কৃত্রিম উপায়ের সাহায্য লওয়া পাপ। কিন্তু জন্ম সংরোধ করিবার অন্য কৃত্রিম উপায় অবলম্বনে স্বাস্থ্য হানি ঘটে কি না এ বিষয়ে কমিটি ইচ্ছা করিয়াই কোন মত প্রকাশ করেন নাই। সেই জন্য ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশনের কাউন্সিলের একটা বৈঠকে এই প্রশ্ন উপস্থাপিত হয়। প্রস্তাবকারী বলেন যে কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধ করা স্বাস্থ্যহানিকর কি না—সত্য সে বিষয়ে একটা নিশ্চিত মত প্রকাশ করুন। কিন্তু

অন্ত কোন কোন সমস্ত আপত্তি করিয়া বলেন যে সত্য এ বিষয়ে কোন সম্ভাব্য প্রকাশ করিতে পারেন না। অন্য সংস্কারের কৃত্রিম উপায় স্বাভাবিক করি না এ বিষয়ে চিকিৎসকগণের মধ্যে বিলম্ব মন্তব্য আছে। অনেক ইহা নির্দোষ বিবেচনা করেন আবার অনেকে ইহার বিরুদ্ধ মতাবলম্বী। উভয় পক্ষই যুক্তি প্রদর্শন করিয়া নিজ নিজ মতের সমর্থন করিয়া পুস্তক প্রণয়ন করিয়াছেন। সাধারণ ইচ্ছা তিনিই এই সকল পুস্তক পাঠ করিয়া ইহার অমূল্য বা প্রতিকূল মত গঠন করিতে পারেন এবং কেহ তাঁহাদিগের নিকট পরামর্শ চাহিলে তাঁহাদের সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া পরামর্শ দিতে পারেন। কিন্তু বটিন মেডিক্যাল এসোসিয়েশন এ বিষয়ে প্রতিকূল বা অমূল্য এমন কোন মত প্রকাশ করিতে পারেন না। যাহা সর্ব সাধারণ এবং বিশেষ করিয়া চিকিৎসক সম্প্রদায় আদর্শ মতবাদ বলিয়া গ্রহণ করিতে পারেন। বলা বাহুল্য এমন একটা যুক্তির পর সত্য কোন সম্ভাব্য প্রকাশ কবিত্তে সাহস করেন নাই।

—

মাতৃ হাসপাতাল।—

অস্বাস্থ্য বডলাট মহিষী লেডী লীটন সাহেবা সংবাদপত্রে আবেদন প্রচার করিয়া লেডী ডাক্তারী হাসপাতালের জন্ত অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করিয়াছেন। বিশেষ করিয়া ভারতবাসীদের নিকট হইতেই তিনি সাহায্যপ্রার্থিনী হইয়াছেন কারণ, তিনি বলেন ভারতবাসীদের জন্তই এই হাসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। ইহার স্থখ সুবিধা যখন ভারতবাসীরা একলা ভোগ করে তখন ইহা পরিচালনের ব্যয় ভারতবাসীদেরই দেওয়া উচিত। গত ইংরেজী বর্ষের (১৯২৪ সালের) ৩১শে ডিসেম্বর তারিখ পর্যন্ত এক

বৎসবে হাসপাতালের আয় হইয়াছিল ৫১৮৫২ টাকা। ভরগো ভারতবাসীরা মাত্র ২৭৪ টাকা চাঁদা দিয়াছে। আর ৫২ হাজার টাকার সঙ্গে কুলনার আর তিনশত টাকা যথার্থই অতি নগণ্য, তাহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই এবং ইহা ভারতবাসীদের পক্ষে অতি লজ্জার বিষয় ও বটে। কিন্তু ভারতবাসী ছাড়া ভারতের বাহিরের লোকেরা কত টাকা চাঁদা দিয়াছে তাহা যখন প্রকাশ নাই তখন ভারতবাসীর অপরাধের মাত্রা ও গুরুত্ব কতখানি তাহা ভাল বুঝা গেল না। সে বাহাই হউক উক্ত ৫২ হাজার টাকার মধ্যে ১১ টাকা কলিকাতা কর্পোরেশন প্রদত্ত। এই টাকা কাহাদের দেওয়া তাহা আমরা জিজ্ঞাসা করিতে পারি কি? ভারতবাসী প্রত্যেক চাঁদা হিসাবে বেশী টাকা দিতে না পারুক কর্পোরেশনের দান কি প্রকারান্তর ভারতবাসীরই দেওয়া নয়? তা ছাড়া হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার সময় যিনি বড় টাকা দিয়াছিলেন তাহা ঐ হাসপাতালের দেওয়ালেব গারে মার্বেল পাথরের দান তালিকা উৎকীর্ণ আছে। ভারতবাসী কত টাকা দিয়াছে ভারতবাসী নয় এমন অন্ত লোকেই বা কত টাকা দিয়াছে তাহাও সেই তালিকায় লেখা আছে। তাহাতে ভারতবাসীর দান নর পরিমাণ কি এতই নগণ্য ও নিম্ন হইবে সে বাহাই হউক আমাদের বিশ্বাস ভারতবাসীদের কাছে বোধ হয় ঠিকমত চাঁদা চাওয়া হয় না। চাহিলে বোধ হয় তাহারা আরও বেশী চাঁদা দিতে পারিত। লেডী লীটন সাহেবার আবেদন পত্র আমরা ইংরেজ পরিচালিত ইংরেজী সংবাদপত্রে দেখিলাম। দেশী বা রেজী ভাষায় প্রচারিত কোন ভারতীয় সংবাদপত্রে এই আবেদন পত্রখানি আমাদের নজরে পড়ে নাই। তাই আমাদের মনে হয় ভারতবাসীদের নিকট হইতে সীতিমত চাঁদার আদায় করা হয় না।



“শবীৰমাদ্যং খলু প্রশাসনম”

১৪শ বর্ষ

অগ্রহাষণ, ১৩৩২ সাল

৮ম সংখ্যা

টাকা কোথায় ?

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

পণ্ডিতেরা বলেন—

অর্থীনাং অর্জনে হৃৎ অর্জিতানা চ রক্ষণে
আরে হৃৎ ব্যয়ে হৃৎ দিগর্থে কষ্ট স প্রশম।
অর্থ উপার্জনে হৃৎ রক্ষণে হৃৎ, ব্রাহ্মগারেও গলদ
ঘর্ম হইতে হয় আবার উহার ব্যয়েও কষ্ট হয়। অতএব
অর্থকে থিক্‌ ।

পণ্ডিত মহাশয়েরা যতই থিক্‌ থিক্‌ করুন না
কেন ‘অর্থ বিনা গতিবস্তুখা।’ বাচিতে হইলে—
মাল্যবেব মত থাকিতে হইলে—টাকা চাই। টাকার
দৌলতে কত অনশ্রুত হান জনাকীর্ণ হইরাছে কত
বাহ্যহীন দেশ বাহ্যবান হইরাছে তাহার এমন
ইতিহাসে আছে। ম্যালেরিয়া হ্র-করিতে হইলে টাকা
চাই কারণ ম্যালেরিয়ার মূখ্য কারণ দারিদ্র্য—
malaria is a hunger disease” দেশের নৈতিক স্বাস্থ্য
উন্নত হইতেছে না তারও কারণ জনসাধারণের মর্গগত

দারিদ্র্য। দারিদ্র্য জীবনের বস শুকাইয়া দেয়—
Poverty freezes the genial current of the
soul দারিদ্র্যের ফলে মনের বৃত্তিগুলি হীন হইয়া
যায়। পণ্ডিত কণীদানেরও মার্ক ঘরে ঢাল না থাকিলে
কবিতা জমিত না। কবির তাই বলেন “দারিদ্র্য
দোষো গুণরাশি নানী। দাবাতাই মৌরজী মহাশয়
বলেন—আর্থিক অস্বচ্ছন্দ্যের ফলে জাতীয় জ্ঞান ও
বুদ্ধি লোপ পায় with material wealth go also
th wisdom and experience of the coun-
try। তাই বলিতেছিলাম টাকা চাট।

ঐচ্ছ বৈশাখে যখন দে জল ‘দে জল রব উঠে,
তখন বদেলী বক্ততার অপেক্ষা টিউব ওয়েলের (tube
well) প্রয়োজন বেশী এ কথা বক্তারাও স্বীকার
করিবেন। গলীপ্রায়ে যখন ‘বালোগারী করে’ এই
পরিবার কুইনাইন সেবন করে নার ছবি মত বাস্তব

চিহ্ন যেরে ধরে একটু হয় তখন আনোফিলিস কিউ লেনের স্বপ্ন এতেন লইয়া প্রবন্ধাদি না লিখিয়া যেরে যেন কুইনাইন দিলে সে বেশী কাজ হয় ইহা সকলেই স্বীকার করিবেন। অনসাধারণ তখন তাবন্ধরে বলে ময় ৭খা হু আমবা তখন এলি অপেক্ষা কর—দিতা আ। ১২। গণমঙ্গল অর্থ তাত্ত কপড়ের ব্যবস্থা করা (To the masses the problem is one of bread and salt)। এ কথা ভুলি ল চলিবে না—মনকে চোখ ঠারিয়া লাভ কি? কথাটা দাঁড়াইল এই যে টাকা চাই কিন্তু টাকা কোথায়?

টাকার কথা উঠিলেই বিজ্ঞ লোকেরা বলেন কেন টাকার অগ্রতুল কি? Government's money is people's money সরকারী ডোনাখানা—ও ত আমাদেরই। আন্দোলন করি—agitation করি—আবেদন ও নিবেদন চালাই—টাকা আসিবেই।

অপেক্ষাকৃত অল্প বিজ্ঞেরা অর্ধ সরকারী প্রতিষ্ঠান বধা District Board local board এর দিকে তাকাইয়া দিনাতিপাত করেন। অর্থ না মিলিলে অভিমান করেন।

স্বায়ত্ত বজুরা জমিদারের ঘাড়ে দোষ চাপাইয়া নিজেদের আশ্রয় প্রবন্ধনা করেন—জমিদার প্রকার বাকী ধাক্কনার বহুরের উল্লেখ করিয়া বলেন আমারই দিম চলে না প্রকার দিকে তাকাইলে আমার উপায় কি হইবে?

এইরূপে কখনও সরকারের নিকট কখনও জমিদারের নিকট আবেদন নিবেদন করিয়া আমরা দিনাতিপাত করিতেছি আর অদৃষ্টকে ধিকার দিতেছি। অর্থ তিকা করিয়া বিগট এই ক্ষুধা মিটাইবার প্রয়াস না করিয়া অর্থ সৃষ্টির চেষ্টা করিলে আমরা এতদিন অর্থের মুখ দেখিভাম।

এতদিন শুনিয়া আসিয়াছি—‘যেমন তেমন চাকরী হুতাত।’ হুতাত সহরে পাওয়ারই যার না—চাকরী করিয়া হুবেলা হুই মুঠো তাতও অনেকের জুটিতেছে না—

ইহা ক প্রত্যাহ দেখিতেছি। চাকরীর মোহ আমাদের যার নাই তবে চাকরী না লোটাতে অনেকে গতানুরের কথা—অর্থসৃষ্টির কথা ভাবিতেছেন। ইহা শুভলক্ষণ।

অর্থসৃষ্টির কথা মনে হইলেই আমাদের Bible এর Talent এর গল্পটা মনে হয়। কৃষক পুত্রেরা যেমন নিরাশ হইয়া আবিষ্কার করেন যে, Talent যাটারীতে পোতা নাই—উহা এতদ্যক আত্মবের মধ্যেই অন্তর্নিহিত আছে—আমরাও বতদিন না বুঝি যে কোন গৌরীসেন অর্থদান করিয়া আমাদেরকে বাচাইতে পারিবে না—আমরাই অর্থসৃষ্টি করিয়া বাচিম ততদিন মুক্তি নাই। প্রথম কথাটা হইতেছে—ভিকারায় নৈব নৈব চ।

অর্থসৃষ্টি করিতে হইবে। সে জন্য উত্তম চাই—চেপ্টা চাই। ন হি সুপ্ত সিংহ প্রবিশক্তি মুখে যুগা। কেবল উত্তমেরই হইবে না—বিসমবুদ্ধি চাই, tact চাই। এই বাংলায় আমরা কেরানীগিরি করিয়া মবি আব মাড়োয়ারী ভাটিয়া ক্রোড়পতি হয়—ইহাকে অদৃষ্টেব পরিহাস ভিন্ন আর কি বলিব? আমরা এখন Scheme করি—ভাবনা চিন্তা করি—তখন মাড়োয়ারী কালে নামিয়া পড়ে। কালে নামিয়া একটা থাকে আমবা হুইয়ে পড়ি। তখনও দেখি মাড়োয়ারী বাংলায় সুদূর পল্লীতে তার ক্ষুদ্র প্রতিষ্ঠানটা লইয়া আকড়িয়া পড়িয়া আছে। অর্থসৃষ্টিব জন্য উত্তম ও বিসমবুদ্ধি চাই।

নিম্নকৃত তথ্যনি বলিয়া উঠিবেন—য শার অর্থ সৃষ্টি ত আপনি করিতেছেন—কেজ কোথায়? হাওয়ার ত ব্যবসা কীভাবে পারি না—তাতে যে Alnascar এর অবস্থা হইবে। তাঁহাদের নিকট আমার একমাত্র কথা—

মন ভুবি কবি কাজ জান না

এমন মানব জনম হইল পতিত

আবাহ করলে কলুত সোণা।

আমরা কৃষিকাজ জানি না—তাই সোণা কণে না। কেজ আছে। (ক্রমঃ)

বাহ্যমান শক্তি

(পূর্বাহ্নহৃদয়)

[শ্রীযামিনীরঞ্জন মজুমদার]

২। জমির রাসায়নিক উপাদান—সাধারণত মাটিতে আমরা নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলি বাসায়নিক পৰীকার প্রাপ্ত হই।

মৃত্তিকার প্রধানত নিম্নলিখিত রূপ পদার্থগুলি নিম্ন লিখিত পরিমাণে থাকে যথা—

১। অক্সিজেন	৪৪
২। সিলিকন	২৪
৩। আলুমিনিয়াম	৫
৪। লৌহ	২
৫। ক্যালসিয়াম	১
৬। ম্যাগনেসিয়াম	১
৭। সোডিয়াম	১
৮। পোটাসিয়াম	১
৯। অন্যান্য পদার্থ	১

৩। মৃত্তিকার বস সঞ্চালন —মহুয্য পণ্ড পক্ষী কীট পতঙ্গ হইতে আনন্ত কবিতা উদ্ভিজ্জগৎ পর্যন্ত দেখা যায় সকলেব শরীর মধ্যে বক্ত বা রস সঞ্চালনের ব্যবস্থা আছে। 'সেই রস সঞ্চালনের গতি কোন প্রকাৰে রুদ্ধ হইলে, জীব হউক বা উদ্ভিদ হউক—অধিকক্ষণ সতেজ না জীবিত থাকিতে পারে না। মহুয্যের লোপকূপগুলিকে কোন বৎ অথবা তন্ত্র দ্বারা একেবারে লেপিতা দিলে সে কতক্ষণ বাঁচিতে পারে? উদ্ভিদের পত্রদলকে ঐরূপে প্রলিপ্ত করিয়া দিলে উদ্ভিদও বাঁচিতে পারে না। মৃত্তিকার রস সঞ্চালনের শক্তি আছে। রস প্রবাহের ও বর্জনের পথ আছে। অধিক কি প্রাণীদিগের জায় জীবনও আছে। মৃত্তিকার শক্তি বা কার্যকাবিতা—উদ্ভিদ শব্দ দ্বারা প্রকাশিত হয়।

মহুয্য বা জীব দেহে যেমন শোণিত সঞ্চালনের (circulation of blood) ব্যবস্থা আছে, মৃত্তিকার মধ্যেও সেইরূপ বস সঞ্চালন (circulation of moisture) ক্রিয়াব ব্যবস্থা আছে। উক্ত সঞ্চালনী শক্তিব মূলে উত্তাপের কার্য দেখা যায়। জীব শরীরে যতক্ষণ উত্তাপ থাকে ততক্ষণ তাহাতে শোণিত সঞ্চালিত হয়। কিন্তু যেমন উহা উত্তাপবিহীন হয় অমনই সঞ্চালন ক্রিয়া স্থির হয়। মরণোত্তর ব্যক্তির হস্ত পদাদি ক্রমে ক্রমে অব্য বা স্থির হইয়া আসে। তখন সেই সকল অঙ্গে আর উত্তাপ পাওয়া যায় না। ইহা দ্বারা কেহ একরূপ বুঝিবেন না যে সঞ্চালন ক্রিয়াই উত্তাপের মূল। উত্তাপই সঞ্চালনের মূল। মাটির মধ্যে ৭০ বস থাকে তাহা সূর্য্যোত্তাপে সঞ্চালিত হয়। সূর্য্যোত্তাপ যখন না থাকে তখন ভূগর্ভস্থিত রস স্থির থাকে। মেঘাচ্ছন্ন দিবসে এব রাত্রিকালে সূর্য্যের অভাব বলত মৃত্তিকাভ্যন্তরস্থ বস অস্বাভিক অলম্বীন ভাবে অবস্থান কবে। তবে সামান্য পরিমাণ সঞ্চালন থাকে তাহা ভূগর্ভস্থিত উত্তাপের ফলে।

যাহা হউক মৃত্তিকা মধ্যে কিরূপে বস সঞ্চালিত হয় তাহা একটা দৃষ্টান্ত দ্বারা বুঝিতে চেষ্টা করিব। গৃহস্থ যখন কটাছে কবিতা হুৎ আল দিয়া থাকেন তখন যদি সেই কটাছের ভিতবে লক্ষ্য রাখা যায় তাহা হইলে দেখিতে পাওয়া যাইবে যে হুৎ বক্ত গবস হইতে থাকে ততই তাহা উলট পালট হয়—নিম্নের হুৎ উপরে, উপরের হুৎ নিম্নে বাইতে থাকে। সুপরিষ্কৃত কটাছে জল রাখিয়া যদি উত্তাপ দেওয়া যায় তাহা হইলে ইহা আরও স্পষ্ট দেখা যায়। নিম্নের জল বক্ত গবস হইতে থাকে ততই উপরে ঠেলিয়া উঠে উপরের জল কাছেই নিম্নে চলিয়া গিয়া আবার উত্তপ্ত হয়। সেই প্রণালীতে

হর্যোক্তানে ভূমির উপবিভাগ উত্তম হইয়া উঠিলে যুক্তিকার অগুণবশতঃ দ্বারা বাহিত হইয়া সেই উত্তম ভিতরে প্রবেশ করিতে থাকে এবং তাহাতেই জুগুত মধ্যে রস সঞ্চালিত হয়।

৪। সাবের প্রয়োজনীয়তা। — ভাবতের মৃৎকণ চিরকাল সূক্ষ্মা বলিয়া এসিদ্ধ এবং প্রকৃত পক্ষে তাহাই। এই জন্য অতি অল্প ব্যয় ও পৰিশ্রমে ভাবতীয় কৃষকগণ স্বীয় অভাবোপযোগী ফসল প্রাপ্তি পানেন্ট সম্বন্ধে থাকে। পৰিশ্রম ও অর্থ ব্যয় কন্যা ক্ষেত্রে সাব প্রদান করা যে একান্ত কৰ্তব্য তাহা সাধন। কৃষকেব এখনও বোধগম্য হয় নাই। যত দিন কৃষকগণ সাব বিষয়ে জ্ঞান হতাদর প্রদান করিবে এবং তাহাব উপকারিতা বা উদ্দেশ্য হৃদয়ঙ্গম করিতে না পাবিবে তত দিন তাহাদের শ্রীবৃদ্ধি হওয়া সম্ভবপন নহে এ ক্ষেত্রেও উৎসাহিতা স্তায়ী হওয়া অনিশ্চিত। বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব ছাড়িয়া দিয়া প্রকৃত কথা লইয়া বিচার করিলে স্পষ্টই দেখিতে পাওয়া যাইবে যে সাবের সহিত মৃৎকণ ও উদ্ভিদেব কতদূর নিকট সম্বন্ধ। একথও অব্যবহৃত ও পতিত জমি লইয়া বৎসবেব পন বৎসব বিনা সাবে আবাদ করিলে নিশ্চিত বুঝিতে পাওয়া যাইবে যে প্রথম আবাদ হইতে যতই দূবে যাওয়া যায় ততই ফসলের পৰিমাণ ও গুণ হাস হুঁসা আসে। প্রথম বৎসব যে প্রকার ফসল আদায় হয় পববর্তী বৎসবে কখনই সেরূপ হয় না কিন্তু সাধাবণ কৃষকে তাহা হৃদয়ঙ্গম করিতে পাবে না কিম্বা কবে না। তাহাব কাণ। এই যে কতকগুলি স্বাভাবিক সূত্রোগে জমিব উৎসবতা সাবিত হয় এবং দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যাইতে পাবে যে বর্ষাকালে যে সমুদায় ক্ষেত্রে ডুবিয়া যায় তাহাতে অল্প স্থান হইতেও পলিক্রমে অনেক সাব স্বত ই আসিয়া পড়ে ও স্থায়ী উদ্ভিজ্জাদি পড়িয়া সাবে পনিণত হয়। এইরূপ স্বাভাবিক কারণে জমিব কথঞ্চিৎ উৎসবতা বন্ধিত হইয়া থাকে। প্রথমত ক্ষেত্রে সাব পদার্থ সঞ্চিত হয় দ্বিতীয়ত — উল্লিখিত স্বাভাবিক উপায়ে যে যে পদার্থ আসিবাণ তাহাও আসিয়া থাকে।

জমিতে একবার ফসল হইলে তাহার সহিত জমির অনেক সার চলিয়া যায়। জমিতে যদি সেই অংশ কৃত্রিম উপায়ে সংবন্ধিত করা না যায় তাহা হইলে ক্ষেত্রেব সার বব আরও হাস পাইয়া থাকে। এই জন্য বিনা সাবে একই ক্ষেত্রে বারম্বার আবাদ করিলে জমি ক্রমশ নিপ্তেজ হইয়া পড়ে এবং অবশেষে একেবারে অক্ষম হইয়া যায়। পাঠক-বাহাতে বুঝিতে পাবেন এজন্য এখানে একটা উদাহরণ দেওয়া যাইতে পাবে। কয়েক বৎসব হইতে একখণ্ড জমিতে গহমার আবাদ হইত। তাহাতে কোন কণ সার কখনও দেওয়া হয় নাই বা হইত না। স্তববাং উক্ত জমিব পৰিণাম কিরূপ হয় তাহা দেখিবার নিমিত্ত উহাব প্রতি আমি বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়াছিলাম। পূর্বেই বলিয়া রাখিতেছি যে সেই জমি উচ্চতল ও বর্ষা ঙ্গুবিয়া যায় না। অথবা অল্প স্থানেব জল আসিয়া তথায় পড়ে না। তাহা হউক প্রথম বৎসব দেখা গেল গহমাব গাছগুলি ৮২ ছাত দীঘ হইল এবং তাহাব শ্রীও সুন্দর হইল। দ্বিতীয় বৎসব — তদপেক্ষা অধিকতব ক্ষুদ্র ও ক্ষীণ হইল। আব দুই বছব পবে তাহা হইবে পাঠক তাহা বুঝিয়া লউন। একেই ত গহমাব গাছ ইক্ষুব জায় জমিকে এক বছবেই সাব হীন করিয়া ফেলে তাহাতে বাবম্বাব বিনাসাবে উহাব আবাদ হইলে যে উহাব সাবংশ একেবারেই নিশেষিত হইয়া যাইবে তাহাতে সন্দেহ কি? সকল ফসল সমভাবে জমিব সাব পদার্থ অপহব। কবে না। কোন ফসল অধিক পৰিমাণে কোন ফসল অল্প পৰিমাণে জমির সাব গায়ণ করিয়া থাকে। এ সম্বন্ধে বাংলা গভবমেণ্টের কৃষি বিভাগেব ভূতপূর্ব সহকারী ডিনেক্টাব বাব নৃত্য গোপাল মুখোপাধ্যায়ের মত উদ্ধৃত করা গেল।

এক বিঘা জমিতে যদি ৮ মণ ধান হয় তবে সেই ধান ও তাহাব খড় পোড়াইয়া ছাই করিয়া ফেলিলে ঐ ছাইয়েব ওজন আন্দাজ অর্দ্ধ মণ হইবে। এক বিঘা জমিতে ৫ মণ আলু হইলে প্রায় দশ সেব নাইট্রোজেন জমি হইতে খবচ হইয়া যায় কিন্তু আট

মণ খাত দ্বারা কেবল ১/৬ সের নাইট্রোজেন খরচ হয়।
ঐ রূপ খাত কসল দ্বারা বিঘা প্রতি ১/৪ সের আনান্দ
পটাস খরচ হয়। কিন্তু আলু কসলের দ্বারা বিঘা প্রতি
গড় দেড় সের। কিন্তু আলু কসলের দ্বারা ১/৪ সের চূণ
খরচ হইয়া যায়।

জমি হইতে যেমন ফসল লওয়া যায় সঙ্গে সঙ্গে
তাঁহাব সেই অংশ পূরণ করিয়া দেওয়া অবশ্য কর্তব্য।
গাভীকে না খাওয়াইলে উহা হুধ দিতে পাবে না। মধু
ভাও হইতে যে পবিমাণ মধু বাহির করিয়া লওয়া যায়
সেই পবিমাণে উহা পূর্ণ করিয়া না দিলে শীঘ্রই ভাও
শুক হইয়া পড়ে। গাভীকে অনাহারী রাখিয়া নিত্য
দোহন মধু ভাওকে পুন পূরণ না করিয়া ক্রমাগত
মধু আহরণ এম বিনাশাবে এককোত্রে পুন পুন আবাদ
করা একই কথা। মৃত্তিকা মধ্যে যে সাব বস্তু আছে
তাঁহাকে আমবা মূলধন মনে করি। সেই মূলধনের
যাহা উপস্থিত তাঁহাই ব্যবহার করা বিচক্ষণতার কার্য।
ক্ষেত্র হইতে ফসল লইয়া তাঁহাতে সাব প্রদান না
করিলে মূলধন খরচ হইয়া থাকে। কিন্তু পুনরায়
যদি যথা পবিমাণে উপযুক্ত সাব দ্বারা ক্ষেত্রের অভাব
পূরণ করিয়া দেওয়া যায় তাঁহা হইলেই উপস্থিত ভোগ
করা যায়। এই কথাটা বিশেষ করিয়া মনে রাখা
উচিত। এম ভদ্রমুসাবে কার্য্য করিলে ক্ষেত্রের
সারবস্তু কখনই নষ্ট হয় না। স্তত্বন্ত তাঁহাব উর্বরতাও
চিবিদিন স বক্ষিত হইয়া থাকে। যাহাবা ইহা দ্বারা
লাভবান হইতে ইচ্ছা করেন যাহাবা স্থায়ীভাবে
এক স্থানে কৃষিক্ষেত্র স্থাপিত রাখিতে চাহেন
উঁহাদিগের পক্ষে বিশেষরূপে এ কথাটা মনন রাখিয়া
কার্য্য করা নিতান্ত উচিত।

আমাদের দেশে সাধারণ প্রথা তাৎপূর্ণ প্রচলিত
না থাকায় দেশের গ্রাম সমুদায় সার নষ্ট হইয়া থাকে।
ভাবভেদে জায় কৃষি-প্রধান দেশের সার নষ্ট হওয়া
অলক্ষণেব বিবর। আমবা দেখিতে পাই কি মনে
কি পল্লীগামে বাবতীর উদ্ভিজ্জের আবর্জনা এবং
পুরিবাতি সমুদায় সাব—গ্রাম জগীচব হইয়া থাকে।

বড় বড় সহরের বাবতীর আবর্জনা গাড়ি বোকাই করিয়া
হানাতরে ফেলিয়া দেওয়া হয় কিন্তু এ সকল যদি
কৃষিকার্য্যেব অস্ত্র ব্যবহৃত হয়, তাঁহা হইলে দেশের কত
যে উর্বরতা বৃদ্ধি পায় এবং নিউনিসিপালিটীগণও
প্রতি বৎসর কত লক্ষ টাকা উপাঞ্জন করিতে পারেন
তাঁহাব ইয়ত্তা নাই।

জাপানবাসী প্রায় বিনা সায়ে কোন ফসলের
আবাদ কবে না। তাঁহাদের বিলক্ষণ বিশ্বাস যে
without continuous manuring there can
be no continuous production A small
portion of what I take from the soil is
replaced by nature (atmosphere and rain),
the remainder I must restore the ground”
অর্থাৎ অবচ্ছিন্নরূপে সার প্রদান ব্যতীত বাবোমাস
ফসল জন্মিতে পারে না। ক্ষেত্র হইতে যাহা আমি
গ্রহণ করিয়া থাকি তাঁহার কিয়দংশ প্রকৃতি হইতে
সঞ্চিত হয় অবশিষ্ট অংশ আমাকে দিতে হইবে।
এই করটা কথা অমল্য সত্য এবং এতোক কৃষকেরই
তদনুসাবে কাণ্য করা উচিত। অম্বর্জরা জমি হইলে
সাব ত দিতেই হইবে আর উর্বরা জমি হইলে তাঁহাতে
যথা পবিমাণে সার প্রদান করিলে পূর্ব সঞ্চিত সার
হাস না হইয়া সমভাবেই থাকে।

সাব প্রয়োগ দ্বারা যে ক্ষেত্রের কেবল উর্বরতা রক্ষিত
হয় তাঁহা নহে। ক্ষেত্রের সার দিবাব আর একটা উদ্দেশ্য
আছে। সাব দ্বারা ফসলের পবিমাণ পুষ্ট আকার
গ্রাঙ্গ পাইয়া থাকে। সাব প্রয়োগ দ্বারা সাধারণত
ফসল মায়েই উপকার প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং বিশেষ
সাব দ্বারা ফসল বিশেষেব প্রভুত উপকাব হইয়া থাকে।
কিন্তু মৃত্তিকাব অভাব ফসলের প্রয়োজন ও সায়েব
কার্য্য না জানিয়া যথচ্ছ ভাবে সাব প্রয়োগ করিলে অনেক
স্থলে ইষ্ট না হইয়া অনিষ্ট হইয়া থাকে। এরূপ যে
ঈর্ষটনা ঘটে তাঁহা সাব জমি বা ফসলের দোষে নহে,
ক্ষেত্রস্থায়ীর অনভিজ্ঞতা তাঁহার একমাত্র কারণ। পীড়িত
ব্যক্তিকে ঔষধ সেবন কনাইতে হইলে যেকোন সর্কাপ্রে

ভাহার রোগ নির্ণয় করিতে হয় এবং খাদ্য ও ঔষধের সহিত সামঞ্জস্য রাখিয়া ঔষধের ব্যবস্থা করিতে হয়, কেন্দ্রে সার দিবার সময় ঠিক সেই প্রকার বিবেচনা আবশ্যিক। অল্প বিশিষ্ট জমিতে (calcareous soil) স্বভাবতই চূণের আধিক্য থাকে কিন্তু তাহাতে চূণের প্রাচুর্য্য সত্ত্বেও যদি তাহাতে চূণ প্রয়োগ করা যায়, তাহা হইলে ফসলের অনিষ্ট হয়। আবার কেন্দ্রে যদি এক মণ চূণ দিলে জমির অভাব পূরণ হয় তাহাতে হই তিন মণ চূণ দিলে জমির ক্ষতি হইবে। এই সকল বিষয়ে লক্ষ্য না রাখিয়া অবিমূঢ়্য ভাবে সাব প্রদান করা হয় বলিয়া সার সম্বন্ধে সময় সময় অনেক গ্লানি শুনা গিয়া থাকে। কিন্তু বসন্ত চিরকালই সারের প্রয়োজনীয়তা আছে ও থাকিবে। পূর্বে সারের যে গুণ ছিল এক্ষণেও তাহা আছে এবং ভবিষ্যতেও তাহা থাকিবে। সকল দিক হিঁরভাবে বিবেচনা করিয়া সাব দিতে পাবিলে মুষ্টিযোগের কার্য্য হইয়া থাকে।

৫। অক্ষত জমির উর্বরতা —যে জমি বহুকাল পতিত ও অনাবাদী তাহাকে অক্ষত বা আচোট জমি বলে। আচোট জমিকে ইংরাজীতে (virgin soil) কহে। বাংলা দেশের নানা স্থানে একপ পতিত জমি বিস্তর দেখা যায়। ঐদৃশ জমি যে পতিত থাকে তাহার দুইটা কারণ আছে প্রথমত স্থানীয় প্রদেশ বা জেলার লোকান্তাব এবং দ্বিতীয় চাববাসের পক্ষে মৃত্তিকার অল্পপযোগিতা।

যে সকল মৃত্তিকার স্বাভাবিক গঠন আবাদোপযোগী অথচ নানা কারণে পতিত থাকিয়া গুল্ম লতাদি দ্বারা বহু দিবস হইতে আবৃত তাহা সমধিক পরিমাণে উর্বর হইয়া থাকে। একেই ত চাষের আবাদ না হইলে জমির পূর্ব সঞ্চিত বা স্বাভাবিক সার পদার্থ সমূহ কেন্দ্রেই আবদ্ধ থাকে তাহাতে আবার বহু দিবসের জঙ্গল থাকার সেই জঙ্গলের পাতা লতা শাখা প্রশাখাদি পচিয়া গিয়া জমিতে মজুত থাকে। অনেকে মনে করিতে পারেন, যে ফসল র আবাদ করিলে বেক্সপ জমির উর্বরতা হ্রাস পায় তদ্রূপ জঙ্গল জমিয়াও কেন্দ্রের

উর্বরতা অনেক পরিমাণে -ষ্ট করে। এক্ষণে ধারণা একেবারে অস্বলক তাহা নহে, কারণ কেন্দ্রে বাহা কিছু উৎপন্ন হয় তাহাতেই জমির সারাংশ ন্যূনাধিক পরিমাণে ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। কিন্তু যে সমুদায় উদ্ভিদাদি তন্মধ্যে জমিয়া থাকে তাহা যদি কেন্দ্রে হইতে উঠাইয়া লওয়া না যায় তাহা হইলে কেন্দ্রের পূর্ব সঞ্চিত সারাংশ নষ্ট না হইয়া রূপান্তরিত হইয়া পুনরায় কেন্দ্রে মথ্যেই স্থান পায়। অধিকন্তু সেই সকল উদ্ভিদের দ্বারা বারবীর পদার্থও কেন্দ্রে সংযোজিত হয়। এতদ্ব্যতীত সেই উদ্ভিদগণ মৃত্তিকার অভ্যন্তর দোহ হইতে নানাবিধ সার পদার্থ উপবিভাগে আনয়ন করিয়া কেন্দ্রকে সজীব রাখে। অক্ষত জমিতে সচরাচর নাইট্রোজেন নামক পদার্থের পরিমাণ অধিক থাকে। এই কারণে উহাতে যে ফসল বপন করা যায় তাহাই স্তূচাক্রমে বর্ধিত হয়।

জমি যতই অধিক দিনের পতিত হয় ততই জঙ্গল ময় হয়, ততই সারবান হইয়া থাকে। কিন্তু যে সকল কেন্দ্রের জঙ্গল মধ্যে মধ্যে কাটিয়া স্থানান্তরে ফেলিয়া দেওয়া হয় তাহার উর্বরতা হ্রাস হইয়া থাকে। সুতরাং অনাবশ্যক হলে কেন্দ্রের জঙ্গল কাটিয়া অস্ত্রত ফেলিয়া দেওয়া কোন মতে উচিত নহে। আর যদি নিতান্তই জঙ্গল পরিষ্কার করিতে হয় তাহা হইলে কেন্দ্রে মথ্যেই পচিয়া বাইতে দেওয়া উচিত। হহাতে জমির সার পদার্থ জমিতেই বর্তমান থাকে। অধিকন্তু ঐ সকল উদ্ভিদ সংগৃহীত নানাবিধ সার জমিতে সংযোজিত হয়।

রৈইসবাগ মধ্যে কিয়দংশ জমি বহুকাল হইতে অনাবাদী ছিল এবং তাহাতে এতই উলুদাস ও জঙ্গলাদি জন্মিত যে তন্মধ্যে প্রবেশ করা দু সাধ্য ছিল। গত ১৮২২ সালে উপবিভক্ত জমির জঙ্গল মুক্ত করতঃ কোদাল দ্বারা কোপাইয়া তিন চারি মাস তদবস্থাতেই ফেলিয়া রাখা হয়। তদনন্তর তাহা ত পাটের তৎপরে সবিবার আবাদ করা হয়। বলা বাহুল্য যে, আবাদী কেন্দ্রে অপেক্ষা নূতন কেন্দ্রে প্রায় দ্বিগুণ অধিক ফসল হইয়াছিল এবং জঙ্গলাদি পরিষ্কার ও জমি

কোপাইবার পরটাকি বাসে ছুই কনলে বিখা প্রতি ২৫ টাকা লাভ ছিল।

যে সকল জমি লবণ কাব, চূণ প্রভৃতির আভিষা বশত অস্বাস্থ্যকর নিবাসাধি পতিত আছে তাহাও সারবান সন্দেহ নাই কিন্তু সে সকল জমিতে সমধিক পরিমাণে উদ্ভিদ পদার্থ সংযোজিত করিলে তাহা অধিকতর সারবান হইয়া উঠে নতুবা ভ্রমবশতই চাব করিলে খাতব পদার্থের প্রাচুর্য বশত তাদৃশ আশঙ্কনক কসম উৎপন্ন হয় না। তবে ইহা হির যে যে কোন প্রকাব জমিই হউক আবদী অপেক্ষা পতিত জমিব উর্বরতা অধিক।

৬। উদ্ভিদব আহাব —মহুবা ও জীৱ জন্তর যেমন আহারের প্রয়োজন হয় উদ্ভিদেরও তেমনি আহাৰ্য্য আবশ্যক। মূল কাণ্ড পত্র ও পুষ্প উদ্ভিদের এই চারিটি অঙ্গ থাকে। উদ্ভিদের মূলই তাহাব মুখ। মূল মৃত্তিকা হইতে আহার সংগ্রহ করে কাণ্ড তাহা বহন করিয়া পত্রের লইবা বার পত্রের সেই ভুক্ত পদার্থের পরিপাক কার্য সম্পন্ন হয়।

মৃত্তিকার উদ্ভিদের খাত সজ্জিত থাকে। উদ্ভিদের আহারোপযোগী সার প্রধানত চারিভাগে বিভক্ত করা হইতে পারে যেমন নাইট্রোজেন প্রধান কফরাস প্রধান পটাশ প্রধান ও চূণ প্রধান সাব। পোটাসিয়ার নাইট্রেট আমোনিয়ম ক্লোরাইড প্রভৃতি খাতব পদার্থ মৃত্তক-রক্ত প্রভৃতি খাতব পদার্থ খৈলাদি উদ্ভিদ পদার্থ হইতে উদ্ভিদের আহারোপযোগী নাইট্রোজেন সংগ্রহ করে।

হাড়চূর্ণ, হাড়তল অথবা এপেটাইট ও সুপার প্রভৃতি খাতব পদার্থ বিখা ওরানে হইতে উদ্ভিদ কফরাস সংগ্রহ করে। গোসর, কাঠ বিখা চারা গাছতল অথবা কাইনাইট পোটাসিয়ার সলেকট বা নিট্রিফেট প্রভৃতি খাতব পদার্থই পটাশ প্রাপ্তির উপার। এসেশের মৃত্তিকার চূণ ও অম্লবিশ্রুত বিস্তার আছে। বিভিন্ন প্রকার উদ্ভিদ তাহাদের নিজ প্রয়োজন অনুসরণ প্রথা সংগ্রহ করত। অম্লাকার বা অম্লাকারে মাছের যেমন কষ্ট হয়

উদ্ভিদেরও সেইরূপ হয়। অম্লাকারে তাহারা ক্ষীণ হয় এবং অম্লাকারে মরিয়া যায়।

কিন্তু কি প্রকাবে উদ্ভিদ তাহাদের আহার সংগ্রহ করে? পূর্বেই বলা হইরাছে মূল দ্বারা তাহারা আহার করে। মহুবা ও অধিকাংশ জন্ত যেমন মূল দ্বারা তাহাদের খাত ভাল কবিয়া চর্কণ করে ও লালা বিশ্রিত করিয়া লয়—উদ্ভিদ তাহা পারে না। উদ্ভিদ মূল দ্বারা কেবল মাত্র মৃত্তিকাহিত রসাকর্ষণ করিতে সমর্থ। সুতরাং উদ্ভিদের পোষণোপযোগী সমুদায় বস্তু এই রসে বিস্তারিত থাকা আবশ্যক। জলই উদ্ভিদর খাত সমূহ গ্রব করে। জল দ্বারা সব না হইলে উদ্ভিদ তাহা গ্রহণ করিতে পারে না। সুতরাং জলই উদ্ভিদের আহারের প্রধান সহায়। মৃত্তিকার কঠিন পদার্থ উদ্ভিদর শরীরে সহজে প্রবেশ করিতে পারে না। উদ্ভিদ প্রথমে সেগুলি জলের সাহায্যে তরল করিয়া পরে গ্রহণ করে। এই জন্ত প্রায়ই দেখা যায়—জল না পাইলে উদ্ভিদ প্রায়ই নিশ্বেদন হইয়া পত্র শেষে মরিয়া যায়।

ধান বৎ প্রভৃতি গুরুমূলধারী শস্তের মূল মৃত্তিকার নিম্নে অধিক দূর পর্যন্ত প্রবেশ করিতে পারে না। তাহাদের ভাসা শিকড় জল না পাইলে নীচ মরিয়া যায়। বড় লম্বা মূলধারী উদ্ভিদ মৃত্তিকার পৃথ নীচে প্রবেশ করিয়া জল সংগ্রহ করে তাই অভি রোদ্রেও মরিয়া যায় না। সুতরাং বেশ বুঝা যায় যে উদ্ভিদ মূল দ্বারা এই কার্য সম্পাদন করে। মূল এবং কাণ্ড অসংখ্য কোবে গঠিত। উহা কোব সমষ্টি মাত্র। বায়ু মূলকোবে প্রবেশ করিয়া কোব হইতে কোবান্তরে নীত হয় ও অবশেষে কাণ্ডের নবজাত অংশ পথ বাহিরা পত্রের বিস্তৃত হয়।

উদ্ভিদ মাহুকের ভাব মূল দ্বারা আহার গ্রহণ করে, পত্রের দ্বারা তেমনি খাস প্রবাস লয়। বায়ুহিত অক্সিজেন খাস প্রবাসে গ্রহণ নী করিলে কোন প্রাণীই জীবিত থাকিতে পারে না। প্রচুর আহার সর্বত্র জলাভাবে যেমন প্রাণী বাঁচে না, বায়ু অভাবেও তেমনি

বাঁচে না। বিপুল অক্সিজেন কিন্তু আমাদের খাস প্রাণস গ্রহণের উপযোগী নহে। অক্সিজেন সকল বস্তুকে দগ্ধ করে কিন্তু অক্সিজেন বাষ্প বাবুদগ্ধলহিত নাইট্রোজেন প্রভৃতি গ্যাসের সহিত মিশ্রিত থাকিয়া উহা প্রাণী মাঝেবই গ্রহণে যোগ্য থাকে। পত্রাভ্রগত বস ও পত্রাভ্রান্তরে প্রবিষ্ট অক্সিজেন বাষ্প গতহুতয়েব মিলনে উদ্ভিদে দেহ নির্মাণের উপাদান সমুদ্র উৎপন্ন হয়। জল ও বায়ু ভ্রার উদ্ভিদ জীবনে আর একটি অত্যাবশ্যক পদার্থের প্রয়োজন। সেটা সূর্যালোক। সূর্যালোক দ্বাৰা উদ্ভিদের পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন হয়। উহার পত্রকোষে এক প্রকাব হরিদ্র পদার্থ দৃষ্ট হয়। এই হরিদ্র পদার্থ খণ্ডগুলি দ্বাৰা উদ্ভিদে পরিপাক ক্রিয়া সম্পাদিত হয়। উহার অভাবে পরিপাক ব্যাঘাত ঘটে। সূর্যালোকের অভাব হইলে হরিদ্র পদার্থ খণ্ডগুলি সাদা হইয়া যায় তখন সেগুলিতে পরিপাক কার্য হয় না। সূর্যালোকেই হরিদ্র পদার্থ খণ্ডগুলি জন্ম এবং তাহাতেই তাহার কার্যকারিতা।

প্রাণী মাঝেই কেবল জীবিত থাকিয়া সহ্য নহে নতুন জীব সৃষ্টি করিতে ব্যর্থ। উদ্ভিদ এইগুণ বিভব। সেইজন্য তাহারা তাহাদের অঙ্গ বিশেষে পুষ্টিকর পদার্থসমূহ সংকলিত রাখে। ধান যব গম মটর মসুর প্রভৃতি ও অধিকাংশ ফলের গাছেব বীজে এই পুষ্টিকর অংশ সংকলিত থাকে এবং তাহা হইতে আবার গাছ হয়। কতকগুলি মূলজ ধন্দর বণা—গোলআলু লাল আলু মুলা শালগম বীট গজর প্রভৃতির পুষ্টিকর পদার্থ মূল কিম্বা কাণ্ডে সংকলিত হয়।

উদ্ভিদের আহার ও পরিপাক ক্রিয়ার বিষয় অবগত হইলে মুক্তিকার উদ্ভিদে আহাবোপযোগী কি কি পদার্থ আছে তাহা দেখিব। কোন উদ্ভিদের কি খাদ্য তাহারও বিচার করিব। জমিতে রসাতাব না হয় তাহার ব্যবস্থা করিব এবং জল সেচনের ব্যবস্থা করিব। কেতে বা বাগানে কখনও বায়ু চলাচলের পথ রাখা না হইলে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখিব। এবং উদ্ভিদ কখনো সূর্যালোকের অভাব অনুভব না করে—তাহার

ব্যবস্থা বন্দোবস্ত করিব। কিম্বা ছোট গাছগুলিকেও প্রচণ্ড সূর্য্যভাপ হইতে রক্ষা করিবার জন্য ছায়া প্রদান করিব। তবেই উদ্ভিদের পরিপাক ও পোষণ সম্পূর্ণ হইবে ত এই উদ্ভিদ পরিপুষ্ট হইবে এবং বর্ণোপযুক্ত ফল ফল প্রদান করিবে।

৭। পটাস সাবব উপকারিতা —পটাস অথবা পটাস সারের উপকারিতা অনেকটা জমির উপর নির্ভর করে। কাদা জমিতে প্রায়ই পটাস থাকে এবং এরূপ জমিতে পটাস দিয়া বড় একটা উপকার দর্শনা। এরূপ জমিতে বরং পটাস বিহীন সার দিলে জমির অপব্যব উপাদান উদ্ভিদের পোষণোপযোগ্য হয়। আর মুক্ত সার (যেমন সোডা চূর্ণ প্রভৃতি) অজবণীর সিলিকেসমূহকে বিশ্লেষণ করিয়া পটাসকে মুক্ত করিয়া দেয়। নাট্রেটসমূহ ব্যবহার করিলে উদ্ভিদের শিকড় মুক্তিকার অনেক দূর প্রবেশ করে এবং তৎকর্তব্য আবশ্যক বস পোষণ করিবার অনেক স্থান প্রাপ্ত হয়।

নাইট্রোজেন ব্যবহারে উদ্ভিদেব আয়তন বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় এবং ফসলফলে শীঘ্র শীঘ্র ফল পাকে। পত্রান্তরে পটাস উদ্ভিদের উৎকর্ষতা সাধন করে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ গোধূমের কথা বলা বাইতে পাবে। এ স্থলে নাইট্রোজেন ও ফসফেট শস্তের পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। কিন্তু পটাস দ্বারা শস্ত মোটা ও উৎকৃষ্ট গুণযুক্ত হয়। শুটর জমি যে সকল ফসল চাষ হয় যেমন চীনের বাদাম ছোলা প্রভৃতি কিম্বা পাভা ফসল (তামাক বাধাকপি প্রভৃতি) অথবা মূল ফসল বাহা খেত সারের প্রচণ্ড চাষ করা হয় (আলু মেটে আলু প্রভৃতি) এই সমস্ত ফসলে পটাস প্রয়োগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ফলের গাছে পটাস সার দিলে ফলের রং এবং স্বাদ উভয়ই ভাল হয় টক স্বাদযুক্ত ফল পটাসের উপকারিতা বিশেষরূপে বুঝিতে পারা যায়। বঙ্গ দেশের কৃষকেবা কলীর জমি কাঠের ছাই উৎকৃষ্ট সার বলিয়া বিবেচনা করে। চূকটের তামাকে কে পটাস প্রয়োগে তামাক পাভা ভাল হয় তাহা অনেকেরই জানেন। ধান, ধর্ম প্রভৃতি পাভে পটাস সার দিলে তাঁটা শক্ত হয়, ইহাতে

শত ভাল হয় এবং পশু খাদ্য হিসাবে উঁটার মূল্য বৃদ্ধি পায়। পটাস সারের আর একটি উপকারিতা এই যে ইহার প্রয়োগে গাছের ছত্রক রোগ কম হয়। গমের কষ্ট নামক রোগ পটাস সাবে উপশম হইতে দেখা গিয়াছে। তিন প্রকারের পটাস সার প্রধানত পাওয়া যায়। ক্ল ইনাইট ফসফেট আর পটাস ও পটাস ক্লোরাইড। প্রথমোক্ত সার জার্মান দেশ হইতে আমদানী হয়। কিন্তু এ পর্যন্ত এ সকল সারের এতদেখো অধিক চাহা চা নাহি। এখানে ছাটাই পটাস সারের সাপেক্ষে মাত্রায় ব্যবহৃত হয়। সোরা ও এম্বর কিন্তু মন্যমান্য পটাস সার এবং উহাদের অধিক প্রচলন হয়না আশঙ্ক।

৮। গোববাব — ঘোড়া বা ভেড়া প্রভৃতি কৃষি ক্ষেত্রে পালিত পশুব মশ মুরকে আমবা গোবব রূপে বর্ণনা করিব। সকল পশুব গোবব একরূপ নহে। খাদ্য বয়স ও স্বাস্থ্য অনুসারে পশুদিগের গোববের ইতর বিশেষ চইয়া থাকে। গরু ও ঘোড়ার মলের মধ্যে ঘোড়ার মল অধিক সাবধান কারণ ঘোড়া অধিক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে। আর বয়স্ক বর্দ্ধনশীল বা কৃশাঙ্গ পশুব পুষ্টি অপেক্ষা বয়স প্রাপ্ত বা স্থলকাব পশুব পুষ্টি অধিক মূল্যবান। ইহাব কাবণ এই যে বর্দ্ধনশীল বা কৃশাঙ্গ পশুব দেহ গঠনের নিমিত্ত অধিক পবিমাণে সার পদার্থের প্রয়োজন হয় এবং প্রথমোক্ত পশুদিগের খাদ্যের প্রায় সমস্ত সার পদার্থ মল মূত্রের সহিত বহির্গত হইয়া যায়। জিড়াস বলদ এবং ঠাণ্ডা গাইয়ের গোবব পবিশ্রমী বলদ এবং দোয়াস গাভীর গোবব অপেক্ষা উত্তম সার। পবিশ্রমী বলদের খাদ্যের শত করা ৯ — ৯৫ ভাগ সার পদার্থ নিষ্কৃত হয়। কিন্তু বর্দ্ধনশীল পশু ও দোয়াস খাদ্যের ৫ — ৭৫ ভাগ সার পদার্থ মল মূত্রের সহিত পবিত্যক্ত হইয়া থাকে। মূল কথা বাহাদের জীবন ধারণ করিতে আর মজার পুষ্টিকর পদার্থের প্রয়োজন তাহারা এই অধিক সারবান জিড়াস মল মূত্রের সহিত পরিত্যাগ করে।

মল মূত্র রক্ষার ব্যবস্থা এদেশে একেবারেই নাই

বলিলেও অশ্রুতি হয় না। গোমশাদি সাধারণতঃ গোশালাব নিকটবর্তী কোন স্থানে ফেলিয়া রাখা হয়। তথায় বোত্র বৃষ্টিতে ইহাব অনেক সার পদার্থ বিনষ্ট হইয়া যায়। বিশেষতঃ বাজারীয় কৃষি সমিতির সুপ্রসিদ্ধ ভূতপূর্ব বাসাধনিক ডাক্তার ডোলকাব পুথীকা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে ১ মাস মধ্যে এইরূপ রক্ষিত সারের পায় এক তৃতীয়াংশ নাইট্রোজেন বিলুপ্ত হয়। কিন্তু সুব্যবস্থায় সার বক্ষা করিলে ইহার এক ষষ্ঠমাংশ পায় নাইট্রোজেন। বিলুপ্ত হইতে পারে না। অতীতকাল তাহা গোবব জমিতে দিলে ইহা মিশ্র পচিয়া দবনীত হইয়া গমন কি এটেল মাটিতে ইহাব কতকাংশ বৎসর পর্যন্ত অববনীত ভাবে অবস্থিতি করে।

গোববের মূত্র বক্ষা করিবার জন্য প্রত্যহ শুক মাটি, শুক পাতা বা ঘাস ছড়াইয়া দিতে হয়। চারি বা পাঁচ মাস অন্তর এই সকল পদার্থ জমিতে দেওয়া যাইতে পারে।

সার বক্ষা করিবার সুবদোষান্ত না থাকিলে, ইহা জমিতে প্রয়োগ করিবার কর্ষণ দ্বারা মৃত্তিকার সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া উচিত। গোমর সার প্রয়োগ করিলে ৭২টল এবং বেলে উভয়বিধ মৃত্তিকাবই প্রাকৃতিক গঠন পবিবর্দ্ধিত চইয়া সুচাষোপযোগী হয়।

তাহা গোবব প্রয়োগে গাছের ডালপালা ও পাতারই বৃদ্ধি হইয়া থাকে কিন্তু বীজ উৎপন্ন করিবার শক্তি ইহার বড় নাই। উত্তম তামাক ও আলু ইহাব দ্বারা উৎপন্ন হয় না।

তাহা গোবব প্রয়োগে ভূমিতে অনেক কীটের প্রাক্তর্ভাব হইয়া থাকে। সুতরাং আলু প্রভৃতি ফল গাছে তাহা গোবব কখনও দেওয়া উচিত নয়। তাহা গোবব দ্বারা জমিতে অগাছারও বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

বেলে মৃত্তিকার গোবব সার সর্বাঙ্গের উৎকৃষ্ট। প্রস্তুত সার শত বর্ণনের অব্যবহিত পূর্বে প্রয়োগ করিয়া লাভের দ্বারা মৃত্তিকার সহিত মিশ্রিত করিতে হয়।

ভাষা সার শব্দ বর্ণনায় প্রায় তিন মাস পূর্বে প্রয়োগ করা উচিত।

৯। চূণ সাব —জমিতে চূণ প্রয়োগ করিতে হইলে দুই দিনটা বিষয় লক্ষ্য করিয়া চলিতে হইবে এবং জানিতে হইবে যে—

(১) খুব আটাত্ত ৭৮টল মাটিতে চূণ বিশেষ ফলপ্রসূ।

(২) নরম বেলে মাটিকে চাষের উপযুক্ত করিতে হইলে চূণই একমাত্র উপায়।

(৩) জ্বরস বিশিষ্ট বোদ মাটির (humus) সংস্থান চূণেই হয়। নিতান্ত আটাত্ত এটল মাটি চাষের উপযুক্ত নহে। সেই মাটি সহজে শুষ্ক হয় না বা ভাঙা ভিত্তব সহজে জল প্রবেশ করিতে পারে না। চূণ কিংবা চূর্ণাক্ষক দ্বারা ব্যবহাবে ঐক্লপ জমির মাটির দোষ বিনষ্ট হয় এবং তখন উহা কর্ষণ দ্বারা শুষ্ক করিয়া চাষের উপযুক্ত করা যাইতে পারে। তখন উহাতে জল প্রবেশের সুবিধা হয়।

উদ্ভিদ ও জন্তব পদার্থবিশিষ্ট বোদ মাটিতে উদ্ভিদেব খাদ্য প্রচুর পরিমাণে থাকে কিন্তু যতক্ষণ না সেগুলি পচিয়া খাদ্যের উপযুক্ত হয় ততক্ষণ কার্যত তাহাদের দ্বারা কোন উপকার হয় না। অধিকাংশ সময় দেখা যায় যে এই বোদ মাটিতে অল্পবয়সের প্রাচুর্য থাকায় জন্তব বা উদ্ভিদ পচনকারী জীবাণুগণ তথায় থাকিতে পারে না বা থাকিলেও কোন কাজ করিতে পারে না। চূণ জমির এই অল্পবয়সী নাশ করিয়া উদ্ভিদ শরীর পোষণে সহায়তা করে। চূণ দ্বারা উদ্ভিদ শরীর পোষণের কোন কার্য না হইলেও ইহা যে কৃষি কার্যের একটি নিতান্ত প্রয়োজনীয় সার তাহা চাষী বা সাধারণে কিছুতেই ধারণা করিতে পারে না। এদেশের মাটিতে চূণের অভাব নাই, সেই জন্য কোন চাষী জমিতে চূণ সাব না দিলেও কিছু ক্ষতি হয় না।

এদেশের অধিকাংশ লোকের জমিই একমাত্র জলস্রা, সুতরাং তাহাদের জমির সম্ভাব্য জন্ত সাবের ব্যবহার দেখিতে হইবে। সুতরাং চাষীদের আটাত্ত এটল

মাটি নরম একেজো মাটিকে চূণ দ্বারা সংশোধন করিয়া লইতে হইবে। জল একেজো জমিতে চূণ ছিটাইয়া জল উদ্ভিদ সমূহ পচাইয়া উহা দান চাষের উপযুক্ত করিতে হইবে। কোন কোন খাদ্য ক্ষেত্রে এক একরকম ঝাজি কিংবা সেওলা জমিয়া উহাকে একেজো করে। চাষীরা কি করিব তাহা ভাবিয়া ঠিক করিতে পারে না তাহা বা যদি চূণের ব্যবহার জানিত তবে শুধু অবস্থার সেই জমিতে চূণ ছিটাইয়া ব্যবহার মাটি ভাঙিয়া সেওলা বা ঝাজি মূল সমেত পচাইয়া ফেলিত। শুটী দ্বারা শস্তের পক্ষে চূণ উত্তম সাব কসকলাস ও পটাসের দ্বারা চূণও আছে ফল ও ফল প্রসবে সহায়তা করে।

এই বাব চূণের দোষের কথাও বলিতে হইবে। বৃক্ষাদিতে সন্তোজাত চূণ কদাপি ব্যবহার করা উচিত নহে। গাছ উহা সজ্জ করিতে পারে না। সেই জন্য চূণ পাথর পোড়াইয়া ব্যবহার করা করিয়া অল্প অবস্থার ব্যবহারে অনেক উপকার হয়। চূণ ব্যবহার না করিয়া চূণপ্রধান সাব জিপসম খড়িমাটি বা মার্বেল পাথর চূর্ণ ব্যবহার করিলে উপকার হয়। এ সকলে যথেষ্ট চূণ আছে। কিন্তু চূণের ভেজ নাই। নতুন চূণ অপেক্ষা পুরাতন চূণ দিলে তেমন ক্ষতি হয় না। চূণের ভেজ সহজে যায় না সেই জন্য পুরাতন চূণ ব্যবহার করিতে হয়। কিন্তু নিতান্ত এটল মাটিকে নবম করিতে কিংবা অল্প ক্রান্তক বোদ মাটিকে সংস্থান করিতে কিংবা জল জমির পুনরুদ্ধার করিতে সন্তোজাত ভেজকর চূণ চাই। চূণ প্রয়োগে জমিতে সঞ্চিত 'উদ্ভিদ' খাদ্য সমূহ উদ্ভিদেব খাদ্যোপযোগী অবস্থায় থাকে। এরূপ অবস্থার ঘন ঘন চূণ দিলে জমির উর্বরতা একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এই জন্য তিন চাষি বৎসর অন্তর চূণ ব্যবহার করা উচিত।

জমিতে চূণ ছিটাইবার একটি পরিমাণ ঠিক করা বড় সহজ নহে। কোন জমিতে কত চূণ আবশ্যক তাহা ঠিক করিতে হইলে সেই জমির মাটিতে কি পরিমাণ চূণ আছে তাহা ঠিক করিতে হয়। কিন্তু সাধারণ চাষীর পক্ষে জমির বিশ্লেষণ কর্তন ব্যাপার। ইহার একটি

সবল উপায় আছে। আমি হইতে কিছু মাটি আনিয়া জলে জলিতে হয় এবং কখনকাল একটা কাঠির দ্বারা তাহাকে নাড়িয়া মাটি বেশ জলিয়া গেলে এই জল আদ্য বর্ণটা মিটাইতে দিলেই সমুদায় সূতিকার ফুল অংশ জলেন তলার পড়ে, এইবার জলমধ্যস্থ সূতিকা একখানায় ছুন্নিব কলা দিয়া উঠাইয়া একখণ্ড সবুজ 'লিটমস' কাগজ দ্বারা ৪৫ মিনিট চাপিয়া রাখিবে যদি সে মাটিতে চূণের ভাগ থাকে তবে সবুজ লিটমস লাল হইবে। এইরূপে অম্লাক্ত বা লবণাক্ত আমি চিনিয়া লওয়াও যায়। অম্লের বা লবণের অস্তিত্ব পরীক্ষা করিতে হইলে সেট কালা লাল 'লিটমস' কাগজে চাপিতে হইবে ইহাতে কাগজ সবুজ হইবে। লিটমস (Litmus paper) বাজারে হস্তাপ্য নহে। যে জমিতে চূণ নাই তাহাতে চূণ দিতে হয় কিন্তু কতখানি চূণ দিতে হয় তাহা বিশ্লেষণ ব্যতীত জানা যায় না। সূতিকা বিশেষে এতি বিষার হই হইতে ছয় মণ চূণ দিতে হয়। চূণ মাটির উপর সমভাবে ছিটাইয়া ঢাষ দিতে হয়। উহা না করিলে কোথাও অল্প কোথাও বেশী পড়িয়া ক্ষতি হয়।

যদি দেখে যে নাইট্রোজেন প্রধান গোমরাদি সাব পাইয়া বৃক্ষগণ একবারে নাচিয়া উঠিয়াছে চারিদিকে ভাল পালা ছাড়িতেছে ফল ফুল প্রসবেব নামটি নাই— একটু চূণ বা সাধারণ লবণ প্রয়োগ করিলে তাহাতে শীঘ্র ফল ফুল ধরিতে। চূণ যে প্রত্যক্ষ ভাবে সকল কসলে দিতেই হইবে এমন কোন কথা নাই। ফসকরাস প্রধান সারেও চূণের দ্বারা ফল ফুল বাড়ায়। হাড় চূর্ণ বোন জুগার জাতক করলা ও এপেটাইট নামক খনিজ পদার্থে চূণের পরিমাণ শত কবা ৩।৪ ও। অধিক বিস্তারিত থাকে। সুতরাং যে সকল শস্তে এই সকল সার দেওয়া হইয়াছে তাহাতে চূণ দেওয়ার আবশ্যিকতা নাই।

চূণের সম্বন্ধে আর একটা কথা বলা উচিত। পোড়া চূণের দাম অধিক। তৈয়ারী সিলেট চূণের দামও অনেক। কাজেই এই সব চূণ অপেক্ষা শুষ্ক চূণ (unburnt lime stone) বা কুপা পাথর ব্যবহারে

অনেক অল্প খরচে অনেক বেশী কাজ হয়। পোড়া চূণ অপেক্ষা কুপা পাথরের দাম কম, ইহার তৈরীও কম এবং মাটিতে ধীরে ধীরে কার্য করে। এই প্রকার চূণ ব্যবহারে মাটি শীঘ্র নিজেই হইয়াও পড়ে না।

পাথর শুদ্ধা করিয়া হাঁকিয়া দেওয়াই উচিত। যেখানে আত কোন কার্য সাধিতে হইবে বা পতিত জমির উদ্ধার করিতে হইবে সেখানে পোড়া চূণ দেওয়াই উচিত।

দরিদ্র কৃষকদের জন্য এই প্রথা ব্যবহার — গোভাগাড় হইতে হাড় সংগ্রহ করিয়া তাহা নিজ ক্ষেত্রে পচাইয়া পরে চূর্ণ করিয়া তাহা ব্যবহার করা আবশ্যিক। ইহাতে একটা প্রধান ফসকরাস বিশিষ্ট সার ব্যবহার করা হইল সঙ্গে সঙ্গে চূণের কার্যও হইল। শামুক চূর্ণও চূণের কাজ বে। হয়।

চূণের আরও ছ একটা বেশ জ্ঞান আছে — আমি হইতে শামুক গোড়ি গুলি তাড়াইতে হইলে চূণের স্তর আর কিছুই নাই। চূণে পচা দুর্গন্ধ দূরত্ব জল পরিষ্কৃত হয়। জলে চূণ দিলে ম্যালেরিয়ার জীবাণুসমূহ মরিয়া যায়। চূণের দ্বারা যেমন চাষের উন্নতি হয় তেমনি ম্যালেরিয়াও নষ্ট হইয়া যায়।

অল্পকৈ দ্রব্যে পরিণত করিতে হইলে চূণই একমাত্র উপায়। চূণ কি পদার্থ তাহা জানিয়া রাখা উচিত। ইহা একপ্রকার খাত্ত কিন্তু ইহা বিদ্যুৎ অবস্থায় পাওয়া যায় না। কার্বনিক এসিডের সহিত মিশিত ক্যালসিয়াম কার্বনেট বহু পরিমাণে পাওয়া যায়। শুষ্ক শামুক, খড়মাটি চূণ পাথর প্রবাল মুক্তা ইত্যাদি দ্রব্য করিয়া চূণ হয়। ক্যালসিয়াম উদ্ভিদের খাত্ত। ইহা আবার ভূমিক্ষে উদ্ভিদেব খাত্ত বন্ধা করিতে পারে। ক্যালসিয়াম বিশিষ্ট জমি নাইট্রোজেন ও ফসকরাস রক্ষা করিবার ক্ষমতা আছে। এই দুইটা উদ্ভিদেব খাত্ত। ধান গম প্রভৃতির ভস্মে শতকরা ৬ ভাগ চূণ থাকে।

পাকা ঘর বাড়ী যখন নির্মাণ করিতে হয় তখন বালির সহিত যে চূণ দেওয়া হয় তাহার একমাত্র কারণ ইহার আদ্রতা ভাব নষ্ট করা। চূণের দ্বারা তাহাকে জমাট

বাধীন হয়। চূণ বিহীন এটেল মাটিতে জল দিলে উহা সেই জল টানিতে পারে না, কিন্তু উহার সহিত অল্প চূণ মিশাইলে সেই কঠিন ভাব দূর হয় এবং এটেল মাটি জল না টাও ধা গন্ধম হয়। মৃত্তিকাতে চূণের অস্তিত্ব হেতু উদ্ভিদগণ উহা আকরণ করিয়া নিজ বীবে সঞ্চয় করে। এই সত্ত্ব উদ্ভিদ শরীর বা তৎ প্রস্তুত কল শক্তাদি জীবগণ উদনস্থ করে বলিয়া চূণ তাহাদেরও শরীরে স্থান পায়।

চূণ দুই প্রকারে উৎপন্ন হয় — প্রথমত বিশেষ বিশেষ প্রকারেব প্রস্তর ও খুটি বা কঙ্কন হইতে দ্বিতীয়ত শামুক গুলি হইতে। যে পাথর হইতে চূণ উৎপন্ন হই তাহাকে চূণা পাথর (Lime stone) বলে।

চূণের প্রধান উপাদান ক্যালসিয়াম। ইহা এক প্রকার ধাতু বিশেষ। কার্বনিক এসিড সহিত মিশিত হইলে ক্যালসিয়াম কার্বনেটরূপে ঘুটি পাথর প্রবল, মৃত্তা প্রভৃতিতে বিস্তারিত থাকে। ঘুটি পাথর বা শামুক পোড়াইলে কার্বনিক এসিড উড়িয়া গিয়া যাহা অবশিষ্ট থাকে তাহাই সাধারণ চূণ। ইহাই ক্যালসিয়াম অকসাইড। যাহাতে শত কবা ৫ ভাগেব অধিক চূণ আছে তাহাই চূণ সার। সেই হিসাবে চূণ শামুক কিছুকিছুটি চূণসার মধ্যে পবিগণিত।

চূণের সহিত ফসফরিক এসিড মিশ্রিত হইয়া আব একটা প্রধান সার উৎপন্ন করে। সেটা ক্যালসিয়াম ফসফেট। ইহা জমির প্রধান সার। হাড়ে প্রায় শত কবা ৫ ভাগ ক্যালসিয়াম ফসফেট আছে। ইহা এসিডে দ্রব হয়। সোবা কিম্বা গব্বা জলে ইহা কণকিৎ দ্রব হয়। হাড়েব শুড়াকে সহজে উদ্ভিদন কার্যে লাগাইতে হইলে সুগান প্রস্তুত কবাইতে। হাড়েব শুড়া প্রথমত ৫০। আদ করিয়া ইহাতে অল্প অল্প সল্ফিউরাস এসিড ৫০।। কবিত হয় হাড়েব শুড়ার পরিমাণ যত তা বিচার এক, পাণ প এসিড মিশাইতে হয়।

সন্তোষাত চূণ বড়ই উত্তম সংযুক্ত প্রকৃত উহা জীতি হইতে আনিবার জমিতে না দিয়া কোন স্থানে

পাতলা ভাবে ছড়াইয়া রাখিলে, বায়ু মণ্ডল হইতে বায়ু ও কার্বনিক এসিড উহাতে প্রবেশ করিয়া উহার উত্তাপের হ্রাস করে ও স্বভাব পবিবর্তন করে। ইহাতে উহার দমন শক্তিও কমিয়া যায়। বলা বাহুল্য, দুই চারি দিবসের অধিক ঐরূপ অবস্থায় রাখা উচিত নয়। কারণ অধিক দিবস অনাবৃত থাকিলে শিশিরে চূণের জমাট বাধিতে কিম্বা ঘুটি লাগিলে সমস্ত চূণই ডেলা বাধিয়া বাইতে পারে। ডেলা বাধিয়া গেলে উহার শক্তি ও কার্যকারিতা হ্রাস পায়। এই অবস্থায় উহা ক্ষেত্রে দিলে বিশেষ ফল হয় না।

বর্ষাকালের এক মাস আগে বা বর্ষা উত্তীর্ণ হইলে যখন মৃত্তিকার আর্দ্রতা না থাকিবে একপ সময় ক্ষেত্রে চূণ দিতে হয়। আদ্যবস্থায় চূণ দিলে মাটি ও চূণে মিলিত হইয়া কঠিন ডেলা বাধিয়া যায়। চূণ কদম প্রধান জমিকে হালকা এবং বায়ু প্রধান জমিকে— অপেক্ষাকৃত সরস করে। চূণের স্বভাবই এত যে উহা কালক্রমে মৃত্তিকার নিম্নস্তর তলাইয়া যায়। ক্ষেত্রে চূণ দিবার একটা বিশেষ প্রণালী আছে। ক্ষেত্র যখন শুক থাকিবে তখন উহার উপরে আস্তে আস্তে চারিদিকে সম পরিমাণে চূণ ছড়াইতে হইবে। চূণ দেওয়া হইয়া গেলে উহাকে মৃত্তিকার সহিত সমভাবে ও স্তরকপে মিলিত করিবার জন্য বারবার জমিবে চাষিয়া দেওয়া দরকার। এক দিন বাবস্থায় লাঙ্গল না দিয়া চাষি দিন অন্তর লাঙ্গল দেওয়া উচিত।

চূণের সাংক্য অপেক্ষা পরোক্ষ জিহাই অধিক। মাটির মধ্যে এমন অনেক পদার্থ থাকে যাহা সার হইয়াও উপকারে আসে না। তাহারা চূণের প্রভাবে উদ্ভিদের আহাৰোপোযোগী হয়।

হিউমস (Humus) নামক মৃত্তিকার যে অজারক পদার্থ থাকে— তাহাও চূণের প্রভাবে কাষ্যকরী হইতে পারে না। বরং যেখানে হিউমসের আধিক্য থাকে— অথচ চূণের অভাব থাকে সে স্থলে প্রযোজ্য পদার্থের অল্পপ্রাচুর্য্য বশতঃ জমির ও উদ্ভিদের বিশেষ ক্ষতি হয়। এই জন্য প্রধান জমিকে সার সার (Sour

land) করে। অল্পাত্ত জমিতে চুপ দিলে জমির অল্পাত্ত কাটরা যায়।

সুস্তিকার চুপ সংযুক্ত হইলে তদনুযায়িত অনেক বৌসিক পদার্থকে উদ্ভিদের ব্যবহারোপযোগী করিয়া দেয়। সুস্তিকার প্রথম প্রথম ইহার দ্বারা চাষের বিশেষ প্রবিধা হয়। কিন্তু সেই যমি অল্প দিন মধ্যে (চাই চারি বছর) এমন কীণ ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে যে তখন উহাতে কোন রকম পোষণোপযোগী শক্তি থাকে না।

চণ্ডের তীব্রতা বা উগ্রতা এবং প্রয়োগের পরিমাণ অনুসারে বিশ বছর পর্যন্ত উহার কার্যকারিতা থাকে। এই জন্ত চুপ প্রয়োগে বিশেষ সতর্কতা আবশ্যিক।

চুণের তীব্রতা থাকিতে উহাতে কোন ফসলই জন্মিতে পারে না। তবে যদি আবাদ করিবার পূর্বে অধিক সময় পাওয়া যায় তবে তীব্র চুপ দিতে আপত্তি নাই। বরং এহা দ্বারা আবণ উপকার হয় মাটিতে যে সমস্ত কীট থাকে তাহা মরিয়া যায়।

১. সবুজ সারের উপকারিতা—শন ধইকা জন্মিত প্রভৃতি শিথী জাতীয় উদ্ভিদের সাবকেই সবুজ সার বলে। ইহা অনর্কাস লতা এবং অল্প খরচার কুব কবা লইতে পারে। শন পাট ইক্ষু ও আলুর ক্ষেতে উক্ত শস্য সমূহ লাগাইবার পূর্বে বিধিপ্রতি ২ সের বীজ (শিথী জাতীয়) ছিটাইয়া ১ হাত পুত্রিমিত গাছগুলি ড চু হইলে উহা জমির সহিত চাষ করিয়া দিতে হইবে। ইহাতে ফসলের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়। কোন কোন স্থলে আউশ বানের সহিত এহ উদ্দেশ্যেই অরহড়ের (শিথী জাতীয়) গাছ লাগান হয়। কচি কচি শিথী জাতীয় বৃক্ষের ডাল পাতা জীব সাচত মিলিত হইয়া গোল জমির যেমন উৎকর্ষতা লাভ বৃদ্ধি করে উক্ত ধকে বা জমতী ও অরহড় প্রভৃতি শিথী জাতীয় গাছ জমির উপর জীবিত থাকিলেও উহাদের পাদমূলে বায়ুমণ্ডল হইতে ও সূর্য্যকিরণ হইতে নাইট্রোজেন সার সংগৃহীত হয়। তাই আমরা ধকে ও জমতী গাছে পিপুলের লতা উঠাইয়া দিয়া বিধি প্রতি আড়াই শো তিন শো

টাকার পিপুল পাইয়া থাকি। যেখানে হাড়ের শুকা, রেড়ির খৈল ও গোবর সার দুআপ্য—সেই খানেই আমরা কুবকগণকে সবুজ সারের জন্ত সর্কণী অরহড় করি। আর ইহার কার্যকারিতাও হাড়ের শুকা, রেড়ির খৈল ও গোবর অপেক্ষা কম নহে।

ক্ষেতে সার পরীকার নিয়ম।—আমরা দেখাইয়াছি যে শস্তের পুষ্টিব জন্ত চারিটা বস্ত ফাসরূপে প্রয়োগ কবা হলেভেদে দরকার হয় বণা—নাইট্রোজেন পটাস, ফসফরাস এবং চুপ। পরীকা স্বরূপ অল্প পরিমাণ জমিতে অল্প পরিমাণ এই সকল বস্ত প্রয়োগ করিয়া ফসল সম্বন্ধে তাহার ফল দেখিয়া সেই শস্তের জন্ত সেই জমিতে কোন কোনটা ফাসরূপে ব্যবহার করা উচিত তাহা স্থির করা যায়। মনে কর তোমার জোত হইতে তুমি এক বিঘা জমি পাটের ফাস পরীকার জন্ত পৃথক করিয়া লইলে। সেই জমিটা সমানভাবে ছয়টা অংশে বিভক্ত কব। প্রথম অংশে বিনা ফাসে পাটের চাষ কর। দ্বিতীয় অংশে ওজন করিয়া অল্প পরিমাণ নাইট্রোজেন খৈল রূপে অল্প পরিমাণ পটাস সাধাবণ ছাই রূপে এবং অল্প পরিমাণ চুপ প্রয়োগ কর। চতুর্থ অংশে পটাস বাদে বাকী ৩টা প্রয়োগ কর। এবং ষষ্ঠ অংশে চুপ বাদে বাকী ৩টা প্রয়োগ কর। চাষ বীজবপন জল সেচন প্রভৃতি সম্বন্ধে সব অংশে সমান রূপে ব্যবহার কবিবে। প্রত্যেক অংশের শস্ত পৃথক পৃথক ওজন কর। ফসলের পরিমাণেব তুলনা দ্বারাই প্রতিপন্ন হইবে তোমার জমিতে কোন বস্তব অভাব এবং কি ফাস দিতে হইবে। মনে কর প্রথম অংশে ২ সের দ্বিতীয় অংশে ৪ সের তৃতীয় অংশে ২৫ সের, চতুর্থ অংশে ৪ সের পটাস ৩৫ সের এবং ষষ্ঠ অংশে ৩৫ সের পাট হইয়াছে। প্রথম অংশে ফাস না দিয়া ফসল গাছ ২ সের হইল অতএব ফাস দেওয়া আবশ্যিক। দ্বিতীয় অংশে চারি প্রকারের বস্তই—প্রয়োগ করিয়া ফসল গাছ ১ মণ। চতুর্থ অংশে পটাস না দিয়া পাইলাম ১ মণ। অতএব পটাস দিবার কোন প্রয়োজন নাই। আবার ষষ্ঠ অংশে চুপ দিলাম না, তাহাতেও

১ মণ কসল পাইলাম। অতএব চূণ দিবার প্রয়োজন নাই। আবার পঞ্চম অংশে কসকরাস্ দিলাম না কসল ১৫ কুমিরা গেল। অতএব ইহা দিবার প্রয়োজন আছে। সেই রূপ তৃতীয় অংশে নাইট্রোজেন দিলাম না। কসল ১৫ সের কুমিরা গেল। অতএব উহা দিবার প্রয়োজন আছে। এইরূপে পরীক্ষা করিয়া প্রতিপন্ন হইল যে পাটের জন্ত জমিতে নাইট্রোজেন এবং কসকরাস দেওয়ার প্রয়োজন আছে। এইরূপ পরীক্ষা দ্বারা কৃষক জ্ঞান ব্যয়েই আপনার জমির জন্ত কোন ক্ষতের কি কাস দেওয়া প্রয়োজন স্থির করিতে পারেন। আবার কাস ঠিক হইলে ভিন্ন ভিন্ন পৰিমাণে জাভা ব্যবহার করিয়া পরীক্ষা দ্বারা স্থির করিতে পাবেন কোন ক্ষতের জন্ত কোন জমিতে কি পৰিমাণ কাস ব্যবহার করিতে হইবে। আমাদের দেশে কৃষকদের জন্ত কাস ঠিক করিবার এই উপায়ই প্রশস্ত।

১১। নাইট্রোজেন জীবাণুজ সাব —মটর সীম অরহড় প্রভৃতি শিথী জাতীয় উদ্ভিদের মূলে কতিপয় জীবাণু দৃষ্ট হয়। এই সকল জীবাণু নাইট্রোজেন সঞ্চয় করিয়া জমির উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি করে। জীবাণু দ্বারা নাইট্রোজেন সঞ্চয়ের বিষয় বৈজ্ঞানিক ভাবে পৰিষ্কার না হইলেও এতদ্ব্যতীত এবং ইরোবোপে ইহা কার্য্যত জানা ছিল। আমাদের দেশে সাধারণ কৃষকসমূহের শস্ত পৰ্য্যায়ের পদ্ধতি দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে জাহারাও শিথী কসলের উপকাৰিতা কতক পরিমাণে অবগত আছে।

১৮৫৪ খৃষ্টাব্দে বিশ্ববিখ্যাত বোসিগো প্রমাণ করেন যে জমি হইতে মূল দ্বারা শোবাই উদ্ভিদের নাইট্রোজেন সংগ্রহের একমাত্র উপায়। তাঁহার সিদ্ধান্ত বিলাতে সুপ্রসিদ্ধ কৃষিক্ষেত্রে—বথামেটেডে ও লস্ ও গিলবাট এবং পিউর পৰীক্ষাবলী দ্বারা দৃঢ়ীভূত হয়। স্বাভাবিক অবস্থায় শিথী জাতীয় বৃক্ষাদির বৃদ্ধি ও পরিপূষ্টি কিন্তু উক্ত theory দ্বারা সম্যকরূপে বুঝিতে পারা যায় না। ১৮৮৬ খৃষ্টাব্দে হেলবিগেল মত প্রকাশ করিলেন যে উক্ত জাতীয় উদ্ভিদ নিশ্চয় বায়ু মণ্ডল হইতে নাইট্রোজেন

সংগ্রহ করে। হই কংসর পক্ষে তিনি এবং উইল ফ্রাথ প্রমাণ করেন যে শিথী জাতীয় গাছ একবারেই নাইট্রোজেন বিহীন মৃত্তিকায় জন্মিতে পারে। কিন্তু উহাদের মূলে গুটিকা সদৃশ ক্ষীভাংশ—বাহাকে জামড়া ভবিষ্যতে গুটি বলিব—বহু দিগন্ত হইতে অনেক বৈজ্ঞানিকের নিকট পরিচিত ছিল। সুপ্রসিদ্ধ শরীর তত্ত্ববিদ ম্যাসাপিগি সর্বপ্রথমে উহার উল্লেখ করেন এবং তাঁহার দ্বারা ইহা যোগ সম্বন্ধ বর্ণনা বিবেচিত হয়। ১৮৮৬ খৃষ্টাব্দে কুয়ীর ওরোনীস সর্ব প্রথমে এই সমুদায় গুটির গঠন বর্ণনা করেন এবং এসকল ক্রমে বলেন যে এই গুটি সমূহে এক প্রকার জীবাণু দৃষ্ট হয়।

পূর্বোক্ত গুটিসমূহ যে জীবাণু দ্বারা গঠিত হয় তাহা নি সন্দেহ রূপে প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে। সুবিখ্যাত উদ্ভিদ বোগবিৎ মাসার্ল ওয়ার্ড নানাবিধ পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে সীম গাছের মূলে গুটি জীবাণু দ্বারা গঠিত হয় মৃত্তিকা অথবা বাসি পূর্বে গরম না করিয়া তাহাতে সীম বীজ পুতিলে একমাসের মধ্যে গুটি দেখা দেয় (২) পূর্বে গরম করা কোন প্রকার উপাদানে (মৃত্তিকা জিলাটিন প্রভৃতিতে) গুটি জন্মায় (৩) মূলগু সন্মূহের মধ্যে পুতান গুটি রাখিয়া নূতন গাছের মূলে গুটি উৎপাদন করিতে পারা যায়। এবং জীবাণুর কাণ্ড তন্তুকে (hypha) মূলগু বাহিরা বকে প্রবেশ করিতে দেখা গিয়াছে।

১৮৮৮ খৃষ্টাব্দে বিজ্ঞানিক গুটি হইতে জীবাণু পৃথক করিয়া উহার নাম দেন ব্যাসিলাস ব্যাডিসিকোলা (Bacillus Radicicola)। পরবর্তী অভ্যুসন্ধান দ্বারা একরূপ থাকে জীবাণু পৃথকীভূত হয়। এবং অবশেষে প্রমাণ হয় যে শিথী জাতীয় উদ্ভিদের উপকারিতার প্রধান কারণ এই যে উহাদের মূলে এই সকল নাইট্রোজেন সঞ্চয়কারী জীবাণু বাস করে। এই জন্তই যে সকল জমিতে বৃক্ষ অবস্থায় নাইট্রোজেন না থাকায় জন্ত অপর জাতীয় উদ্ভিদ জন্মিতে পারে না, সে রূপ মূলে শিথী জাতীয় উদ্ভিদ জন্মিতে পারে।

প্রত্যেক বৎসরে বহু পরিমাণ নাইট্রোজেন এই সমস্ত উদ্ভিদ দ্বারা সংগৃহীত হয়।

নাইট্রোজেন জীবাণু দ্বারা জমির হইে প্রকার উপকার সাধিত হইতে পারে। প্রথমত শিথী জাতীয় ফসল নিজে কোন প্রকার নাইট্রোজেনযুক্ত সার গ্রহণ না করিয়া জমিতে পারে এবং দ্বিতীয়ত যে জমিতে উক্ত শিথী ফসল জন্মে জমিও সার বহুল হইয়া উঠে। কি প্রকারে এই জীবাণু নাইট্রোজেন সংগ্রহ করে তাহা এখনও সবিশেষ জানিতে পারা যায় নাই। কিন্তু বেসিলাস রেডিসিকোলা—অথবা *Pseudomonas Radicicola*—ইহার নতুন নাম—ও উদ্ভিদের সহিত সম্বন্ধ বিষয়ে কয়েকটি বিষয় নিশ্চারিত হইয়াছে। যথা (১) মূল জীব গুলুত বৃত্তিক'ন সহিত স সৃষ্ট হওয়া আবশ্যক (২) জমিতে অধিক পরিমাণে নাইট্রেট থাকিলে চলিবে না, সোয়ার অধিকো জীবাণুগুলি পবিপুষ্টি ও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় নাই তাহা দেখা গিয়াছে (৩) মূল ফসফেট ও পটাশ উপযুক্ত পরিমাণ থাকা আবশ্যক (৪) জমি উত্তমরূপে বায়ুযুক্ত হওয়া প্রয়োজনীয়।

নাইট্রোজেন জীবাণু বিষয় অল্পসন্ধান করিতে করিতে অনেক গণ্ডিতের মনে একটি সন্দেহ উপস্থিত হয়। তাহা এই এক জাতীয় জীবাণুই সকল প্রকার শিথী জাতীয় উদ্ভিদেব মূলে গুটি উৎপাদন করে কিবা বিভিন্ন জাতীয় শিথী ফসলের বিভিন্ন প্রকার জীবাণু আছে।

জীবাণুসারের বিশেষত্ব এই যে ইহার বীজ প্রস্তুত করিয়া ইহার দ্বারা অল্পকাল বৃত্তিকাকে ঢাকা দেওয়া চলে। শিথী ক্ষেত্রে হইতে বীজ সংগ্রহ করিয়া নতুন আবাদী জমিতে ঢাকা দিয়া বেননের মূর কালচার এক পেরিসেন্ট টেবনে সবিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে। কিন্তু ইহার হইটি অল্পবিধা আছে—প্রথমত এক স্থান হইতে অন্য স্থানে বহু পরিমাণ বৃত্তিকা বহন করিয়া নইয়া বাইতে হয় এবং দ্বিতীয়ত এই প্রকার বৃত্তিকার সহিত অনেক জাতীয় পোকা ও উদ্ভিদ রোগ চলিয়া বাইতে পারে।

এই জীবাণুসার অনেক প্রকারে প্রস্তুত করিয়া বাজারে বিক্রয় করিবার চেষ্টা হইয়াছে। তন্মধ্যে প্রথম বিত্ত culture, নাইট্রোজিন (Nitrogen)। জার্মান সওদাগর হইে ইহা প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় আরম্ভ করেন। কিন্তু ইহাতে স্কল না হওয়ার নব এবং হিলনার নামক গণ্ডিতের উহা পরিবর্তিত করিয়া নতুন আকারে বাত্মির করেন। ইহা দৃষ্টান্ত মিলটিনের দ্বারা প্রস্তুত। জার্মানার অনেক স্থলে ইহা ব্যবহৃত হয়। ১৯৪ সালে মার্কিন কৃষি বিভাগেব মূর সাহেব কোন প্রকার জাবনে জীবাণু চাষ করিয়া তাহাতে তুলা ভিজাটরা উক্ত তুলা শুক করত বিভিন্ন স্থানে টিকা দেওয়ার জন্য প্রয়ণ করেন। কিন্তু এইরূপ শুক করায় জীবাণুর ভেজ অনেক কমিয়া যায়। তন্মত্ব সকল সময় উত্তম ফসলও পাওয়া যায় না। সম্প্রতি মার্কিন কৃষি বিভাগ এই প্রথা পরিত্যাগ করিয়া দ্রব অবস্থায় জীবাণুর বীজ প্রেরণ কবিতোছেন।

বিলাতে লণ্ডনের কিংস কলেজের অধ্যাপক বটমলি মূর সাহেবের প্রস্তুত জাবনের দ্বারা নাইট্রোব্যাাকটরিস নামক একপ্রকার জাবণ প্রস্তুত করিয়াছেন। ইহা দ্বারাও বিলাতে অনেক স্থলে পবীক্ষা হ তেছে। আমরা এস্থলে তৎসময়কার ফলাফলর একটা মোটামুটি হিসাব দিলাম।

নাইট্রোজেন জীবাণু সার সম্বন্ধীয় পরীক্ষাগুলির মধ্যে বিলাতের সুবিখ্যাত রয়েল হার্টিকালচারাল উইগলি উদ্ভানের পরীক্ষা সর্বপ্রথমে উল্লেখযোগ্য। এই পরীক্ষা অধ্যাপক বটমলি নাইট্রোব্যাাকটরিস সাহায্যে পরি চালিত হয়। এস্থলে নাইট্রোব্যাাকটরিস সম্বন্ধে কয়েকটি অভ্যাবশ্যক বিষয় বিবৃত করা আবশ্যক। নাইট্রে ব্যাকটরিসের সহিত একটি পুস্তিকা গ্রাহকের নিকট প্রেরিত হয়। উহার সাহায্যে নিম্নরূপ—যে স্থানে যতাবত প্রচুর পরিমাণে শিথী ফসল উৎপাদিত হয় সেস্থলে স্থলে নাইট্রোব্যাাকটরিস প্রয়োগে কোন ফল হয় না। পূর্বেই বলা হইয়াছে যে নাইট্রে ব্যাকটরিস চূর্ণরূপে ব্যবহৃত হয়। ইহাতে তিনটা পুরিয়া থাকে।

প্রয়োগের সময় একটি ৮ন বিশেষরূপে পরিষ্কার করিয়া তাহাতে পরিষ্কৃত জল রাখিতে হয়। ঐটির জল ফুটাইয়া দ্রুত করিয়া লইলে ভাল হয়। তৎপরে ১নং পুরিয়ার চূর্ণগুলি উক্ত টবে ফেলিয়া দিয়া গলিয়া না বাওয়া পর্যন্ত বেশ কবিরী নাড়িতে হয়। তাহার পর দ্বিতীয় নম্বর পুরিয়া সাবসানের সহিত পুরিয়া উহার মধ্যস্থিত তুলা এবং চূর্ণ টবে ফেলিয়া বেশ করিয়া নাড়া আবশ্যক। ইহার পর একটি আদ ভোয়ালে দ্বারা টব ঢাকিয়া গরম স্থানে উহা রাখিয়া দিতে হইবে। উহুনেব দ্বারা টব রাখিয়া দিতে পারা যায় কিন্তু উত্তাপ ৭৫ ৮ ° ডিগ্রি ফারেনহাইটের অধিক হইলে বীজ ধ্বংস হইয়া যাইতে পারে। ২৪ ঘণ্টা এইরূপ অবস্থায় থাকার পর ৩নং পুরিয়া সহিত চূর্ণ টবে দিয়া আবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। ক্রমশ জল ঘোলা হইয়া যায়। উত্তাপ উপযুক্ত পরিমাণ হইলে ২৪—৩৬ ঘণ্টার মধ্যে জল ঘোলা হইয়া যাইবে। যদি ঐ সময়ের মধ্যে জল ঘোলা না হয় তাহা হইলে ৪৮ ঘণ্টা পর্যন্ত অপেক্ষা করিতে হইবে। জীবাণু পর্যাপ্ত পরিমাণে জন্মিলেই জল ঘোলা হয়। এখানে তিনটি পুষ্টিতে কি কি জব্য থাকে তাহা জানিবার জন্ত অনেকের কোতুহল হইতে পারে। তাঁহাদের অবগতির জন্ত বলা যাইতে পারে যে ১নং পুরিয়াতে অল্প মানায় ইক্ষু শর্করা পটাসিয়াম সলফেট এবং ম্যাগনেসিয়াম সলফেট থাকে। ২নং পুরিয়াতে মৃত্তিকার কণাবৎ পদার্থ তুণার সহিত জড়িত থাকে। ঐ কণাগুলিতেই জীবাণু অবস্থান করে। ৩নং পুরিয়াতে কেবল সলফেট এবং অ্যামনিয়া থাকে।

জমির টিকা দিতে হইলে পূর্বে বায়ুতে মৃত্তিকা শুক করিয়া উক্ত মৃত্তিকা পূর্বোক্ত জীবাণুদ্রাবণের সহিত সমান পরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া তাহাতে সিক্ত করিয়া লইতে হয়। এই মৃত্তিকা পুনরায় আবণ্ড কতক পরিমাণ মৃত্তিকাব সহিত মিশ্রিত করিয়া জমির উপর ছড়াইয়া দিতে হয় এবং তৎপরে কোদালি দ্বারা বেশ করিয়া ক্ষেত্র মৃত্তিকার সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে হয়। বীজ টিকা দেওয়া আবশ্যক হইলে একটি চালুনির

উপর বাঁধ রাখিয়া উক্ত চালুনি জাবণে ডুবাইয়া লইলে বীজ পাত্র জাবণ দ্বারা আর্জ হইয়া যায়। সামান্য সময় দাবণ সংস্পর্শে রাখিয়া উহাদিগকে তুলিয়া শুক করিতে হয়। শুক করিবার সময় একেবারে শুক করাই ভাল। কারণ আলোক লাগিলে জীবাণুসমূহের ক্ষতি হয়।

উইসলি উদ্ভানে করেক জাতীয় মটর দ্বারা ই পরীক্ষা নির্বাহিত হইয়াছিল। পরীক্ষার জন্ত একখণ্ড পতিত জমি ও একখণ্ড আবাদি জমি নির্বাচিত হয়। এখানে প্রাক্তন সময়ের বিস্তৃত বিবরণ দেওয়া সম্ভব ও অনাবশ্যক কিন্তু মোটের মত পার রেল হটফালচারাল সোসাইটির উদ্ভান পরিদর্শক চিটেনশেন সাহেব যে সমস্ত সিদ্ধান্তে উপনীত হন সেগুলি ভ্রমশ্রমাদুক্ত নহে। তাঁহার মতে নাইট্রোব্যাকটিসে বিদ্যমান কোন ক্ষয় হয় নাই। বিলাতের অনেক বৈজ্ঞানিকই তাঁহার সিদ্ধান্তগুলির ভ্রম প্রদর্শন করিয়াছেন। তিনি যে জমিতে নাইট্রো ব্যাকটিরিস প্রয়োগ করেন তাহাতে স্বভাবতই নাইট্রোজেন জীবাণুর সংখ্যা প্রচুর পরিমাণে ছিল। স্বতরাং সেক্ষেত্রে জমিতে সুফল না হইবার কথা। কিন্তু এই প্রকার জমি ছাড়িয়া দিলে তিনি যে আব একখণ্ড সার বিহীন জমিতে নাইট্রোব্যাকটিরিসেব পবীক্ষা করেন তাহা হইতে অশাসনক ফল পাওয়া গিয়াছে। এই প্রকার জমিতে বৃদ্ধির মাত্রা শত কবা ১৫ গুণ। বিলাতে সুপরিচিত রিভিউ অব রিভিউজ পত্রিকাব সম্পাদক ষ্টেড সাহেব ১৯১৮ সালে তদে শ নাইট্রো ব্যাকটিরিস সম্বন্ধে সে সমুদায় পরীক্ষা হয় তাহার ফলাফল সংগ্রহ করিয়াছেন। তাহা হইতে প্রতীয়মান হয় যে শতকরা ৬৭ ভাগ পবীক্ষার উত্তম ফল পাওয়া গিয়াছে। এহ ল ইহা মনে রাখা আবশ্যক যে এই সমুদায় পরীক্ষা সকল রকমের জমিতে নির্বাহিত হইয়াছিল এবং অনেকেই সর্ব প্রথমে এই সার ব্যবহার করিয়াছিল। এতদ্ভিন্ন বিলাতের সুপরিচিত বীজ ও পাত্র বিক্রেতা কার্টার এণ্ড কোম্পানি করেক জাতীয় সিন্ মটর ক্রোডায় ও ভেচ লইয়া পরীক্ষা করিয়াছেন। তাহার ফলে প্রক্ষেপ ফলের পরিমাণ শতকরা ৬ গুণ বৃদ্ধি পায়।

এই সমুদায় পরীক্ষার ফলে বুঝিতে পারা যায় যে নাইট্রোব্যাংকটির সম ভবিষ্যতে সার জগতে নবযুগ প্রবর্তন করিবে। বিধা প্রতি বিলাতে ৭৥ টাকার পঞ্চাদির মূল আবশ্যক হয়। সেই স্থলে ১৮ আনার নাইট্রোব্যাংকটির সম হইলে সমান অথবা অধিক পরিমাণ ফসল পাওয়া যায়। আবার নাইট্রোব্যাংকটির সম শুধু শিখী জাতীক ফসলের জন্য তাহে অপরাপর ফসলেও ইহা দ্বারা অত্যন্ত ফল পাওয়া গিয়াছে। আমাদের দেশেও এই নাইট্রোব্যাংকটির সম পরীক্ষা চলিতেছে। কিন্তু যে সকল স্থানে সাধারণ নাইট্রোজেন জীবাণুর সংখ্যা অধিক সেইরূপ স্থলেই পরীক্ষা নির্বাহিত হওয়ার ফলাফল উত্তমরূপে বুঝা যায় না। যদি অনাবাদি ও স্বতাবত অল্পকাল জমিত পর্বীক্ষা হয় তাহা হইলে ইহার গুণাগুণ সম্যকরূপে বুঝিতে পারা যাইবে।

১২। বা লাভ ক্রায়েকটী ফসলের সাবব তালিক'—(ক) ধানের সার—বিধা প্রতি ১৭ মণ গোমর অথবা ১/২ সের ধাতু বীজ বুনিয়া সারে পবিণত কবা পরীক্ষার পক্ষে ইহাই শ্রেষ্ঠ।

(খ) পাটের সার—বিধা প্রতি ৩৩/ মণ গোবর কিংবা ৩/ মণ রেডির খৈল। পাটের সহিত কলাই বা অল্প পালটা চাষ বিশেষ ফল জনক।

(গ) আলুর সার—বিধা প্রতি ৭ মণ রেডির খৈল

অথবা ৬ মণ গোবর ও ১/ মণ সুপার ৮ ॥ অর্ধমণ সোরা উত্তম সার।

(ঘ) ইক্ষুর সার—৬৫ মণ গোবর ও ২৥ মণ রেডির খৈল বিধা প্রতি প্রযুক্ত্য।

(ঙ) তুলাব সার—বিধা প্রতি ১৥ মণ সোরা ও ২/ মণ হাড় চূর্ণ বা ৥ মণ খৈল চাই ২ মণ ও সোনা গোবর ১২ মণ।

(চ) পেঁপের সার প্রতি গাছে একসের ছাই এক সেব জলের তলেব পচ মাটি চাঁপ পচা পাতা চূর্ণ এক সের চূর্ণ ৮ ছটাক প্রতি বর্ষে।

(ছ) কলাগাছের সার—প্রতি গাছে ১/২ সের মাছের অইস বাটা বা পচা মাছ গোড়ায় উত্তিয়া দিবে।

(জ) আদার সার—বিধা প্রতি ১ মণ ছাই ৫ মণ পচা পাতা বা ১/২ সেব মণ বীজ ছড়তিয়া গাছ হইলে চাঙ্গ কবিতা দিবে।

(ঝ) হিন্দ্রার সার—বিধা প্রতি চূর্ণ ১/২ সের হাড়ের ওড়া অর্ধমণ গোবর ১ মণ রেডির খৈল ২ মণ এক সঙ্গে মিশিত করিয়া জমি চাষের সময় দিবে।

(গ) তামাকের সার—বিধা প্রতি ১ মণ গোবর বা ৫ মণ সবুজ সার। অল্পাল্প সাবব দিবার বা সাব শ্রুত নামক পণ্যের দৃষ্ট্য।

সামাজিক প্রহসন

সামাজিকতা এখন আমাদের দেশে প্রহসনে পবিণত হইয়াছে। পুত্র কন্যার বিবাহ একটা মন্ত বড় সামাজিক ব্যাপার ছিল কিন্তু কাল ধর্ম্মে এখন তাহা ব্যবসাদারীতে পরিবর্তিত হইয়া দেনা পাওয়ার ব্যাপারে পরিণত হইয়াছে। আগেকার মত এখন আর পুত্র কিংবা কন্যার বিবাহদিবার সময় তাহী পুত্রবধু বা কন্যাতান কুল, মীল

বংশ প্রভৃতির পবিচয় লওয়া হয় না ঠিকুজী কুট্টিবও কেহ অহুসদান কবেন না। বাহাদিগেব বিবাহ সংস্কার হইবে তাহাদিগের শাবীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যেব অবস্থা বিবাহিত জীবনের অহুকুল হুবে কি না তাহার অহুসদান লওয়াও বেহ আবশ্যক মনে করেন না। পুত্রের বিবাহ দিবার সময় পিতা এখন কেবল তাবেন

বে, কতটা পক্ষ হঠাৎ যথেষ্ট ব্যবধান—নগদ টাকা অলঙ্কার, বরসজ্জা আত্মপাত্র প্রভৃতি পাও। বাইবে কি না। আর কতাব বিবাহ দিবার সময় তিনি দেখেন ভাবী জামাতার কণ্ঠে ইউনিভার্সিটির ডিগ্রি আছে এবং সম্ভাব্য লাভিতে পারিবেন কি না। আত্মকাল আন সে বিজ্ঞ বহুদর্শী কুলাচাৰ্য্যগণকে দে। যান না। তাঁহাদের ফলে এখন এক শ্রেণীর পেশাদার ঘটক ও ঘটকীর আবির্ভাব হইয়াছে। ইহাদের জাতি বর্ণের কোনই ঠিক ঠিকানা নাই। প্রায়শ ইহারা কি বা চাকর শ্রেণীর লোক। ইহাদের বাক্‌চাতুরী অসাধারণ। শ্যক্কে না কবিত্তে সত্যকে মিথ্যা কবিত্তে ইহাদের নিপুণতা অদ্বিতীয়। ইহারা বরপাকের অভিজ্ঞিত বৈশিষ্ট্যের ও গুণের বর্ণনা করিয়া কতাপক্ষকে মোহিত মুগ্ধ ও বশীভূত কবে এবং vice versa। ফলে ইহাদের পাল্লার পড়িয়া কুটুম্বিতা কবিত্তা পবিণামে উভয় পক্ষকেই আপাতঃ কবিত্তে হয়।

এই যে আমাদের একটি সুন্দর স্ফুটনিত বহু দর্শিতাসিক প্রণা ছিল আমবা হেলার ত্রাহা উপক্ষ কবিত্তেছি আন পা চাত্য দেশ চিকিৎসক ও পণ্ডিত সমাজের অভিজ্ঞতা ও বহুদর্শিতা যতই বাড়িতেছে ততই তাঁহারা সমাজে এই প্রকাব প্রথার প্রবর্তন কবিত্তেছেন। আমবা পূর্বে একবাব এই বিষয়ে আলোচনার প্রবর্তন কবিত্তাছিলাম। কিন্তু সমাজের দিক হইতে এখনও কোন প্রকাব সাড়া পাওয়া গেল না। এক্ষণে আবার পাশ্চাত্য দৃষ্টান্ত আমাদের সমাজের চোখে সামনে ধবিত্তেছি। আজকাল পা চাত্যেব ছাপ না পড়িলে হতভাগ্য বঙ্গসমাজেব কোন বিষয়েই সাড়া পাওয়া যায় না। দেখি এবার সমাজ কি বলেন।

বিলাতে যৌবন বিবাহ প্রথা প্রচলিত। সেখানে যুবক যুবকীরা স্বয়ং নিজ নিজ জী বা স্বামী নির্বাচন কবিত্তা থাকেন। কিন্তু সামাজিক হিসাবে জাতি হিসাবে তাহাব ফল সকল সময়ে আশঙ্করূপ হয় না। অনেক সময়েই অবোধ্য যৌন সন্তাননের ফলে সমাজের পক্ষে অবাঞ্ছনীয় সন্তান জন্ম গ্রহণ কবিত্তা

থাকে। তা ছাড়া অপরিণত বুদ্ধি যুবকী বা যুবকীরা নিজেব বা তাঁহারা জীবন সহচর বা জীবনসঙ্গিনী স্বাহ্যেব দিকে লক্ষ্য না করিয়া বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হইয়া থাকেন। সামাজিক হিসাবে ইহারা ফল সর্বত্র ও সর্বদা শুভকর না হওয়ার চিকিৎসক মণ্ডলী ও চিকিৎসক সমাজহিতৈষী পণ্ডিতবর্গ বিবাহের পূর্বে বরকতাব স্বাহ্য সংক্রান্ত সাটিকিকট লইবার প্রস্তাব সমাজের সমক্ষে উপস্থাপন কবিত্তাছেন, এবং এই বিষয়টি বাধ্যতামূলক কবিত্তার জন্ত আইনেব আবশ্যকতাও শাহাব উপাধি কবিত্তেছেন। অর্থাৎ তাঁহারা এমন একটা আইন চান যে বিবাহার্থী যুবক যুবকীরা তাহাদের স্বাহ্য যে উত্তম এই বিষয়ে উপযুক্ত চিকিৎসকের দ্বারা স্বাহ্য পরীক্ষা কবাইয়া সাটিকিকট না লইলে এবং সেই সাটিকিকট বিবাহের বেজিহাব ও পাদবী সাহেবকে দেখাইতে না পাবিলে তাঁহারা বিবাহ দিবেন না।

বিলাতী সমাজপতিদের যুক্তি এই যে বিবাহার্থী যুবক বা যুবকী কাহাবও গণোবিত্তা সিকিলিস প্রভৃতি যৌন বো। থাকিলে তাহাদের যৌন সন্তাননের ফলে তাহাদের সন্তানদের mateও (জীবনসঙ্গী বা জীবনসঙ্গিনী) ঐ বোগে আক্রান্ত হইবে, এবং তাহাদের পুত্র কন্তাতেও ঐ বোগ সংক্রামিত হইবে। কিবা যদি বর বা কনে কাহাবও মানসিক বিকৃতি বোগ থাকে তবে তাহাদের দাম্পত্য জীবন হু ধর্ম হইবে। ইংল্যাণ্ডে ইয়োরোপে এবং আমেরিকার কিছুদিন ধরিয়া এই বিষয়টির আলোচনা চলিতেছে। আমেরিকার সাতটি রাজ্যে Eugenic Marriage Law নামে একটি আইনও প্রচলিত হইয়াছে। আনও চৌদ্দটি রাজ্যের ব্যবস্থাপক সভার এই আইনেব পাণ্ডুলিপি উপস্থাপিত হইয়াছিল কিন্তু অধিকাংশ সদস্য আপত্তি করার আইন পাশ হয় নাই। যে সকল রাজ্যে আইন পাশ হইয়াছে সে গুলিতে কিন্তু ইহাব কাজ ভাল চলিতেছে না। সে স্বহাই প্রক্টর, আইন হটক আর নাই হটক বিবাহের পূর্বে কতাব স্বাহ্য পরীক্ষাব আবশ্যকতা সকলেই একমত

বীকার করিতেছেন। তবে কি ভাবে আইন বচনা করিলে সর্কাপেক্ষা অধিক সুকল পাওয়া যায় অথচ লোকের ঘর সংসার পাতিয়া সুস্থানে সুখে স্বচ্ছন্দে শান্তিতে জীবন যাত্রা নির্কাহে ব্যাঘাত না ঘটে তাহাই হির করিতে পারা যাইতেছে না এই বা কথা। অনেকের বিবেচনার বাধ্যতামূলক আইন বচনা না করিয়া বিবাহার্থী যুবক যুবতীগণকে ও তাহাদের অভিভাবক গণকে এই বিষয়ের গুরুত্ব উপলব্ধি করাইয়া, তাহাদের নিজেদের সুবিবেচনার উপন নির্ভর কবাই সর্কাপেক্ষা সম্ভব। কাবল বিবাহ শৃঙ্খলে আবদ্ধ হইতে গেলেই তবে এই আইনের সার্থকতা দেখা যায়। অথচ ঐ সব দেশে বিবাহ না কবিরো শত শত যুবক যুবতী পরম্পরের সম্মতি অনুসারে যৌন সম্মিলনে মিলিত হইবার সুযোগ পায় অথচ তাহাদের উপর আইন খাটানো যায় না। এরূপ স্থলে যৌন রোগ এক দেহ হইতে অপব দেহে সংক্রামিত হওয়া নিবারণ কব' যায় না। আইন এখানে একেবারেই ব্যর্থ হইয়া পড়ে।

আইনসম্বন্ধ তাহেই হউক অথবা সামাজিক ভাবেই হউক বিবাহের পূর্বে বিবাহার্থীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা কবা যে খুবই আবশ্যক তাহাতে লো। মাত্র সন্দেহ থাকিতে পারে না। বর বা কনে কাহাবও কোন সক্রামক বোগ থাকিলে ঐ বোগ যদি চবাবোগ্য হয় তবে বো। প্রাপ্ত ব্যক্তির বিবাহ করা সমাজের পক্ষ মঙ্গলজনক নহে। যদি ঐ রোগ চিকিৎসাশাধ্য হয়, তবে চিকিৎসা বা রোগীকে নিবাসন করিয়া তবে তাহাকে বিবাহ কবিতে অনুমতি দেওয়া উচিত। আর যাহারা স্বাস্থ্য পরীক্ষার

দাম্পত্য জীবনে আবদ্ধ হইবার সম্পূর্ণ সুযোগ্য বলিয়া বিবেচিত হইবে তাহাদের সম্বন্ধে ত কথাই নাই— তাহাদের বিবাহ কবা যৌর সামাজিক পাপ ছাড়া আর কিছুই নয়। দাম্পত্য জীবনের একটা গুরুতর দায়িত্ব আছে। সন্তানের জন্মদান নতুন নতুন জীবনটিকে বড় সহজ কথা নাহে। সুস্থদেহ সন্তানের জন্ম দিতে না পারিলে সমাজের প্রতি অভ্যস্ত অবিচার করা হয়। অতি প্রাচীন কালেও এক সময়ে সমাজ রক্ষার্থে স্পার্টানরা আইন কবিয়াছিল যে কাহাবও রুগ্ন বা বিকলাঙ্গ সন্তান জন্মিলে সে তাহাকে প্রতিপালন কবিতে পাইবে না— এরূপ সন্তানকে মা সঙ্গী পক্ষিগণের ভোজনার্থে উচ্চ পর্বতশিখরে ফেলিয়া দিয়া আসিতে হইবে।

বিবাহার্থীর স্বাস্থ্য পরীক্ষার অনেক উপকার আছে। পবীকায় স্বাস্থ্য খাবাপ বলিয়া বুঝা গেলে সে চিকিৎসা কবাইয়া ও সাবধানে থাকিয়া পীড়া হইতে নিষ্কৃতি পাঠিতে ও নষ্ট স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করিতে পারে। সামাজিক একটা জীবন বীমা কবাইতে গেলে স্বাস্থ্য পরীক্ষা না কবাইলে চলে না। তাহা হইলে বিবাহের মতন ৮৩০ বড় একটা দায়িত্ব গ্রহণ কবিতে বাইবাব পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো আবও কত বেশী দরকার বলুন দেখি। আমবা আশা কবি পল কঠাব ভাবী জীবন যাত্রাতে হু খমব না হয় এই উদ্দেশ্যে তাহাদের অভিভাবকেবা অত পন তাহাদিগকে দাম্পত্য জীবনে আবদ্ধ কববার পূর্বে তাহাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষাব ব্যবস্থা করাইবেন। নচেৎ বিবাহ সন্তবেব ত্রায় পবিত্র সামাজিক প্রথা প্রভঙ্গন মাত্রে পর্য্যবসিত হইবে।

স্বাস্থ্য ও প্রকৃষ্টতা

[শ্রীদুর্গাদাস ঘোষাল]

প্রকৃষ্টতা গুরুত্বপূর্ণ। আমদের অবস্থা ভাল করাই প্রত্যেক জীবনের চরম উদ্দেশ্য। নীতি মন বাহ্য প্রকৃতি সম্বন্ধীয় যে কোন নিয়মই কঠব্যবোধে

আমরা প্রতিপালন করি—আমাদের আত্মা সংসারে বাহ্যিক জগৎ ছুটাছুটি কবে আনন্দ লাভই তাহার একমাত্র লক্ষ্য। নিরবচ্ছিন্ন স্বাভাবিক আনন্দলাভ হইলে

আমাদের কোন প্রভাব আকাজ্জিত থাকে না। মানব জীবনের চরম সার্থকতা বা ভগবদবস্থা লাভ। বর্তমান প্রবন্ধে স্বাস্থ্যের সহিত প্রকৃষ্ণতার কতটুকু সম্বন্ধ আছে তাহাই আমরা আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

স্বাস্থ্যের সহিত প্রকৃষ্ণতার অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। স্বাস্থ্যের উপর হার প্রভাব কত বেশী তাহা একটু ভাবিয়া দেখিলে অগ্ৰস্ত বিন্দিত হইতে হয়। সুকৃণাশ শিশু হইতে যুবক বৃদ্ধ প্রভৃতি সকল ক্ষেত্রে আমরা ইহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ দেখিতে পাই। যে শিশু সদা কলহাস্ত পূর্ণ সদা প্রাপ্ত সে দিন দিন শক্তিকলাপ যত বাড়িতে থাকে তাহাব লাভ্য কাস্তি সমনিক বর্দ্ধিত হয় অল্প পক্ষে যে শিশু ক্রন্দন বা বিমর্ষ তাহাব দৈহিক অবনতি অতি দ্রুত হয় এবং সে রোগে মোগেব ও রোগপ্রবণ হইয়া থাকে। যুবক বৃদ্ধ সকলের পক্ষেই ঐ কথা। আমরা চাবিদিকেই ইহাব অগ্ৰস্ত দৃষ্টান্ত দেখিতে পাই। উপযুক্ত খাদ্য পিচ্ছাদি না পাইয়াও এই প্রকৃষ্ণতার গুণ অনেকের স্বাস্থ্য কত ক্ষুদ্র থাকিতে দেখা যায়। অল্প পক্ষে তাহা চিত্রিত হইয়া থাকে। এবং স্বাস্থ্যের অল্প নিয়ম পাশন কবিয় ও এই প্রকৃষ্ণতার অভাবে অনেকের স্বাস্থ্য দিন দিন ক্ষয় হইতে থাকে। এইজন্য মনে হয় ইহা যেন ওগ অপেক্ষাও ঐষধেব কাজ করে। আমাদের দেহেব সহিত শবীবের অতিশয় ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে ইহা আমরা অনেকই জানি। সুতরাং এই মনেব সুস্থ ক্ষুদ্র প্রকৃষ্ণ অবস্থা হইতে যে শবীবের উন্নতি বিধান হইবে ইহাতে কোন প্রাই উঠিতে পারে না। যখন মন নিয়ম ও প্রকৃষ্ণ থাকে তখন সমস্ত রুদ্র যন্ত্র ও বস্তুর মধ্যে এমন এক রাসায়নিক পরিবর্তন সাধিত হয় যাহাতে সর্বাঙ্গে বস্তুর গতি প্রবল হয় এবং মাংসপেশী ও স্নায়ুশুলীর বিশিষ্ট পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে। ইহা আমাদের বস্তুর খেতকণা সমূহকে বর্দ্ধিত ও পুষ্ট কবিয়া আমাদের জীবনী শক্তি ও পরমায়ু বর্দ্ধিত কবে। ইহা অশুমান মাত্রা নহে — সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত। একটু মনোযোগ পূর্বক লক্ষ্য

করিলে ইহার সত্যতা সকলেই অস্বিকৃত উপলব্ধি করিতে পারেন।

যখন হৃদিত্তা দ্বারা রুদ্র অবসর, শরীর নিস্তেজ, ও মস্তিষ্ক দুর্বল বোধ হয় তখন যদি ইহাৎ প্রকৃষ্ণ হইবার কোন কারণ উপস্থিত হয় বা যত পূর্বক মনকে প্রকৃষ্ণ করিতে পারি, তাহা হইলে সঙ্গে সঙ্গেই উপলব্ধি করিব— আমাদের রুদ্র যন্ত্র ও মস্তিষ্কের মধ্যে কেমন এক প্রশান্ত ভাব বোধ হইতেছে অল্প একরূপ রক্তের ক্রিয়া হইতেছে। তখনই শরীরের মন ও অবসরতা দূরীভূত হইবে। এই আনন্দ অবস্থা যত নিখল প্রশান্ত ও উন্নত রকমের হইবে রাসায়নিক ভাবে আমাদের শরীরের সমুদায় যন্ত্রের ও বস্তুর উপর ততই তাহার প্রভাব পরিদৃষ্ট হইবে।

আমাদের সর্বাঙ্গের সকল সময় প্রকৃষ্ণ থাকিতে হইবে। তন্মধ্যে আহার ব্যায়াম ও নিদ্রা এই তিন সময়ে প্রকৃষ্ণতা বিেষ প্রয়োজনীয়। এই তিনটি সময়ে প্রকৃষ্ণ থাকিলে স্বাস্থ্যের বিশিষ্ট উন্নতি হইবে। যথা নিয়ম কিছুদিন চলিলে সকলেই ইহা লক্ষ্য করিতে পারিবেন। আহারের সময় মন সবস ও প্রকৃষ্ণ থাকিলে রক্তের গতি ও রাসায়নিক ক্রিয়া হিসাবে ভুক্তদ্রব্য পরিপাকের অল্পকূল ও সমধিক পুষ্টি সাধনোপযেগী হয়। অল্পপক্ষে বিষয় মনে বা ক্রোধ ভয় ইত্যাদিতে অল্প অবস্থার আহার কবিলে অমৃত তুণ্য খাদ্য ও উন্নত গিয়া বিষয় ক্রিয়া করিয়া থাকে। এইজন্য আমাদের হিন্দু শাস্ত্রে প্রশান্ত মনে ভগবানে আত্মসমর্পণ পূর্বক নীববে আহারের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু হৃদ্র বিষয় আমরা সনাভন নিয়ম অনেকই বৃদ্ধি দেখিতে চেষ্টা করি না। আহারের সময় মন হঠতে হিন্দা ক্রোধ ঘেবাদি অসৎ প্রবৃত্তি সকল দূর কবিয়া দিবে মন শান্ত ক্ষুদ্র ও প্রকৃষ্ণ রাখিবে এবং আত্মসমর্পণ পূর্বক ভোজ্যদ্রব্য বাহাই হউক না কেন তাহাই আহার পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বর্দ্ধন করিবে, আমার পরম মঙ্গলের হইবে ইত্যাদি ভাবিতে ভাবিতে কৃষ্ণের সহিত ভোজন করিবে। এইরূপ করিলে শাক ভাত বাহাই খাই না কেন তাহাই অমৃত

ভুল্য কাজ করিবে। প্রকৃত্য ও ইচ্ছাশক্তির এমনই অভূত কমতা।

আহারের সময় ব্যায়ামের সময় প্রকৃত্য থাকিও একান্ত আবশ্যিক। ব্যায়ামের সময় সর্বাঙ্গে রক্তের গতি দ্রুত হইতে থাকে পেশী ও স্নায়ু সমূহের পরিচালনা হয়, সুতরাং এসময় প্রকৃত্য থাকিলে রক্তের অবাধ স্বাধীন গতি হয় এবং উহা রাসায়নিক উৎকর্ষতা লাভ করিয়া সর্বাঙ্গে তাহার কাজ করিয়া থাকে। এই জন্য যে ব্যায়ামশীল ব্যক্তি প্রকৃত্য ভাবে নিয়মিত ব্যায়াম করেন তিনি অত্যন্তকাল মধ্যেই অশাশ্বত ফল লাভ করিবেন। পরন্তু বিষয় মনে ও অজ্ঞমনস্ক অবস্থায় যদি ব্যায়াম করা যায় তাহা হইলে শুদ্ধারা রক্তের ও স্নায়ু প্রকৃতির ভ্রম উৎকর্ষতা লাভ হয় না এবং উহাদেব স্বাধীন চালনা অনেকটা প্রতিহত হয়। এইজন্য পরিশ্রমের দ্বারা শরীর ক্ষয় মাত্রই হইয়া থাকে বিশেষ কোন ফললাভ হয় না। বরং অনেক সময় ক্ষতিই হইয়া থাকে। ব্যায়ামের সময় মনে কবিবে আমি আমার সমগ্র শক্তি ইচ্ছামত প্রয়োগ করিতেছি। আমার মাংসপেশী স্নায়ু প্রকৃতি সম্যক পুষ্টিলাভ করিতেছে। আমার দেহের প্রত্যেক উন্নতি হইতেছে। একপ

অজ্ঞান বিষয় ভাবিবে বাহ্যিক সাময়িক ভেদবিভা ও কুর্জিলাভ হয়। বতকণ পর্যন্ত ব্যায়াম করিবে ততকণ ঠিক মনের এই অবস্থা রাখিতে হইবে। এইজন্য ক্ষুধা ও ইচ্ছাশক্তির সহিত ব্যায়াম করিলে ব্যায়ামের অভূতপূর্ব ফল পাইবে ইহা জোর করিয়া বলা যাউতে পারে।

বিশ্রাম আনন্দজনক হওয়া একান্ত প্রয়োজনীয় এবং নিদ্রার সময় বাহ্যিক মন সুস্থ ও প্রকৃত্য অবস্থায় থাকে তাহার প্রতিশ্রুতি রাখিতে হইবে। প্রকৃত্য মনে পাচ নিদ্রা হইলে শরীরের যাবতীয় ক্লান্তি দূরীভূত হয় এবং নিদ্রার পর যেন পুনর্জীবন লাভ হইয়া থাকে।

শরনের সময় মন হইতে সকলবিধ চিন্তা দূর করিয়া দিয়া প্রশান্তভাবে ভগবানের ধ্যান করিবে এবং সুমাইয়া পড়িবার পূর্বে শেষচিন্তাটিও যেন সেই দিকেই থাকে তাহাতে লক্ষ্য রাখিবে। এইভাবে কাজ করিলে আমাদের শান্তিপূর্ণ সুনিদ্রা হইবে কোন হু স্বপ্নাদি সুমের সময় কোন যি বিভ্রম বাটাইতে পারিবে না। পাচ ও শান্তিপূর্ণ নিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। সুতরাং নিদ্রার সময় মন বাহ্যিক হির প্রকৃত্য থাকে সে বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে।

সেকালের খাদ্য-তালিকার মধু

আমাদের দেশে এইরূপ একটা জনশ্রুতি প্রচলিত আছে যে একদা রাণী ভবানী ভবনে কোন ক্রিয়া উপলক্ষে ব্রাহ্মণ ভোজনের আয়োজন হইয়াছিল। সহস্র সহস্র ব্রাহ্মণ ভোজন করিতে বসিয়াছেন। রাণী ভবানীর বিষয় সম্পত্তির ম্যানেজার মহাশয় বাণীর প্রতিনিধি স্বরূপ গলবস্ত্র হইয়া ব্রাহ্মণ ভোজনের স্থলে উপস্থিত থাকিয়া কাহার কি চাই তাহার উদ্ভাবক কবিতেছেন। নিকটে চিকিৎসক অন্তরালে স্বয়ং রাণী ও অজ্ঞান

পূর্বমহিলাবা উপবিষ্ট থাকিয়া ব্রাহ্মণদিগের ভোজন দর্শন কবিতেছেন।

ভোজ্য প্রায় শেষ হইয়া আসিয়াছে। প্রথমতঃ ম্যানেজার মহাশয় জিজ্ঞাসা করিলেন আব কাহারও কিছু চাই কি? সেকালে সামাজিক ভোজনের একটু বিশেষত্ব ছিল। রাণী ভবানীর জ্ঞান সঙ্গত ধনী গৃহে ভোজের আয়োজন যে সর্বাঙ্গ সুন্দর হইয়াছিল সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। সাধারণ গৃহস্থ গৃহেও ভোজে

যথেষ্ট আকর্ষণ কবিত্তে হইত। আর একটি নিয়ম এই ছিল যে কর্তৃকর্তা বা তাঁহার পক্ষীয় লোকেরা যখন ভোজে উপবিষ্ট ব্যক্তিগণকে কাহারও কিছু চাই কি না জিজ্ঞাসা কবিতেন তখন ভোক্তাদের মধ্যে কেহ কোন কিছুর প্রার্থনা কবিলে গৃহস্থান্না যদি তৎক্ষণাৎ তাহা আনিয়া হাজির কবিত ৷ পাবিতেন তাহা হইলে তাঁহাকে বিলক্ষণ অপ্রস্তুত ও অপদস্থ হইতে হইত। তবে এ কথা অবশ্য সত্য যে ভোক্তারা গৃহস্থের পক্ষ সমর্থন কবা অসম্ভব এমন কোন দুলভ পদার্থ প্রার্থনা কবিত ৷।

বাণীর ম্যানেজার ভোক্তাবর্গে যে অবস্থায় যখন জিজ্ঞাসা কবিলেন যে আস কাহারও কিছু চাই কি না তখন সকলেই একবাক্যে ভোক্তাবর্গে আরোজনের প্রচুর প্রশংসা করিয়া বলিলেন যে এমন উত্তম ভোজ্য পদার্থ তাঁহারা জীবনে কখনও খান নাই এবং সকলেই তৃপ্তি পূর্ব্বক আহাব কবিতাছেন আর কাহারও কিছু প্রার্থনা নাই। কিন্তু একজন ব্রাহ্মণ বলিলেন চাক চুবিয়া মধু খাইতে ইচ্ছা হইতেছে। এষ্ট কথা শুনিয়া চিকেন

বালে বাণী প্রশাদ গািলার— সমস্ত আয়োজন ব্যতি বা পও হয়! অপমানেরও যেখানে না কাবণ সামাজিক প্রথাভ্রুসাৎ উক্ত ব্রাহ্মণের প্রার্থনা মত মধু চক্র কেবল ঐ ব্রাহ্মণকে আনিয়া দিলে চলিবে না— সমবেত সকল ব্রাহ্মণকে দিতে হইবে। বাণী ভাবিলেন তাঁহার ভাণ্ডারে এক আধটা মধু পূর্ণ মধুচক্র থাকিলেও থাকিত পাবে কিন্তু এই সমবেত সমস্ত ব্রাহ্মণকে দিতে পাবা যায় এত মধুচক্র থাকা অসম্ভব। কিন্তু বাণীব ম্যানেজার বিলক্ষণ সপ্রতিভ ভাবে কহিলেন আজ্ঞে এখনি আনাইয়া দিতেছি। বলিয়া তিনি একজন পরিবেশনকাবীকে ভাণ্ডারের চাবি দিলেন এবং সকল ব্রাহ্মণের জন্য এক একটা কবিয়া মধুচক্র আনিবার আদেশ দিলেন। তৎক্ষণাৎ মধুচক্র আনীত হইল সকল ব্রাহ্মণকে এক একটা কবিয়া মধুচক্র দেওয়া হইল। সেই পূর্ণাভাবের পর সমস্ত ব্রাহ্মণ সমস্ত ব্রাহ্মণ চাক চুবিয়া মধু খাইয়া বাণীর অল্প অল্পকার কবিত্তে

কবিত্তে ভোজন দক্ষিণা লইয়া প্রস্থান কবিলেন। এই অপূর্ব্ব ভোজের বিবরণ দেশবিদেশে রটনা গেল।

ভোজ শেষ হইলে রাণী ম্যানেজারকে ডাকিয়া পাঠাইলেন। ম্যানেজার আসিলে রাণী বলিলেন “তুমি আজ আমাব মান বক্ষা কবেছ বাবা। তোমার কি বলে আশীর্বাদ কবব ভেবে পাছি না। কিন্তু তুমি এত মৌচাক পেলে কোথায়? ম্যানেজার সবিনয়ে কহিলেন ‘মা আপনাব আশীর্বাদে আর আপনাব পূণ্যবলে আপনাব অক্ষয় ভাণ্ডারে কোন কিছুব অভাব হতে পাবে না। এ সকলই আপনাব পূণ্যবলে স গৃহীত হয়েছে।’ বস্তুত দ্বন্দ্বী ম্যানেজার ভোক্তাবর্গে আরোজন নির্বৃত্ত ও সর্বাঙ্গ সন্মত কবিত্তে কোন ক্রটি কবেন নাই।

বহুকালের প্রাচীন এই জনশ্রুতিব সত্য মিথ্যা এতকাল পবে নির্ণয় কবা সম্ভবপন নহে। কিন্তু এই উপাখ্যানটি হইতে এই কথাটা বেশ বুঝা যায় তখনকার কালে মধু আমাদের সীধাবণ খাদ্য তালিকার অন্তর্ভুক্ত ছিল। নচেৎ পূর্ব্বোক্ত ব্রাহ্মণটি মধু খাইতে চাহিত না এবং ম্যানেজারও সমস্ত সমস্ত ব্রাহ্মণের আহারোপযোগী মধুচক্র সংগ্রহ কবিতা বাধিতেন না। কিন্তু আজ আর এ প্রথা দেখা যায় না। মধু আমাদের খাদ্য তালিকা হইতে আজকাল বাদ পড়িয়া গিয়াছে বলিলেই হয়।

বস্তুত মধু অতি উপাদেয় খাদ্য। মানবের খাদ্য তালিকার ইহাব স্থান অতি উচ্চে অবস্থিত। অতি প্রাচীন কাল হইতে মানুষ মধুমক্ষিকাগণের বহু পবিত্রমে ও সমস্তে সজ্জিত মধু অপহরণ কবিতা নিজেদেব ভোগে লাগাইবা আসিতেছে। দেশ বিদেশের কাব্যে সাহিত্যে মধুব বহু গুণকীর্ণন দেখা যায়।

মধু যে কেবল তাহার মিষ্ট আশ্বাদেব জন্তই মানবের প্রিয় খাদ্য তাহা নয়। মধু অতি পুষ্টিকর পদার্থ। মধু নানাবিধ ঔষধ গুণসম্পন্নও বটে। আমাদের কবিরাও মহাশয়ের বা ঔষধের অল্পপান হিসাবে মধু ব্যবহার কবিতার ব্যবস্থা দেন। সে যে কেবল তিক্ত ঔষধকে মিষ্ট করিয়া তাহা সহজে সেবনযোগ্য কবিতার জন্ত তাহা নয়, অল্পপানরূপে ব্যবহৃত মধু ঔষধের গুণ ও

কার্য্য কাৰিগণ বৃদ্ধি করিয়াও থাকে। শিশু জন্মগ্রহণ করিলে আমাদের দেশে নবজাত শিশুকে অন্নপরিমাণে মধু খাওয়ানো হয়। মতৃদুগ্ধেব সঙ্গে সঙ্গে মধুও কিছু দিন শিশুই প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে সাধারণ খাদ্যরূপে মধুর ব্যবহার আর উদ্ভিন্না গিরাছে বলিলেই হয়। বাঁহা বা কবিবাজী ঔষধ ব্যবহারকালেও তাঁহাবাই কেবল ঔষধের অল্পপান রূপে সামান্য পরিমাণে মধু সেবন করেন। তাহা এত সামান্য যে তাহাকে কোনরূপেই খাদ্য বলা যায় না। অথচ মধু অতি উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য। আমাদের দেশে বন জঙ্গলে মধু যথেষ্ট পরিমাণে উৎপন্ন হয়। তথাপি কেন যে উহা খাদ্যরূপে ব্যবহার পন্নিত্যক্ত হইল তাহা কখনও ভাল বুঝা যায় না। হয় ত আমাদের বচিব বিকার ঘটনাছে কিবা হয় ত কৃত্রিমতাব প্রভাবে মধুর গুণ ও স্বাদেব পৰিবৰ্ত্তন ঘটনাছে অথবা কষ্ট সাধ্য বলিয়া মধু যথেষ্ট পরিমাণে হ্রাস সংগৃহীত হয় না আবার বণ্টনীৰ দক্ষণ মূল্য বৃদ্ধিও হয় ত ইহাৰ ব্যবহার সংঘত হইবার অন্ততম কারণ হইতে পারে। যে কারণেই হউক আমরা আপাতত একটা প্রাচীন পুষ্টিকর স্বাস্থ্যসমোদিত স্বদেশী খাদ্য হইতে বঞ্চিত হইতেছি। এদিকে অন্ত দেশে মধুৰ আদৰ যথেষ্টই বাড়িতেছে। একখানি ইংবেজী স্বাস্থ্যবিষয়ক সাময়িক পত্রে মধুৰ বিষয়ে একটা স্তম্ভের আলোচনা পাঠ করিলাম। লেখক একজন কৃতবিত্ত চিকিৎসক। তিনি মধুর ব্যবহার সম্বন্ধে নানা প্রত্যয় সংগ্রহ করিয়া উহার গুণবর্ণনার শত সুখ হইরাছেন।

তিনি বলেন শব্দগাভীত কাল হইতে মধু পৃথিবীর নানা দেশে খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। বাইবেলে মধু পানের প্রথম পাওয়া যায়। প্রাচীনদেব খাদ্যতালিকার মধু প্রধান স্থান অধিকার করিত। ভ্রমণ কারীদের ভ্রমণ বৃত্তান্তে পাঠ করা যায় যে, প্যাালেস্তাইনে এক সময়ে অপৰ্য্যাপ্ত পরিমাণে মধু উৎপন্ন হইত। আরব দেশের উত্তরাকলের পাহাড়গুলিতে এখনও প্রচুর মধু উৎপন্ন হয়। মধুমক্ষিকাদের দ্বারা উৎপন্ন

মধু ছাড়া আরও অনেক প্রকার পদার্থ এই সকল দেশে মধু নামে ব্যবহৃত হইত। এই সকল পদার্থ অনেকাংশে মধুবই অল্পরূপ। আরব দেশে আঙ্গুর ফলের রস হইতে একপ্রকার কৃত্রিম মধু উৎপন্ন হইত। গুণে ও স্বাদে তাহা মধুব অল্পরূপ বলিয়া সৌবিদ্যানদের মধ্যে ইহার খুব আদর ছিল। মেসোপটেমিয়া দেশের সিনাই উপদ্বীপে একপ্রকার বৃক্ষের নিৰ্যাস মধুরূপে ব্যবহৃত হইত। কিন্তু ইহাদেব সকলের অপেক্ষা উৎকৃষ্টতম মধু অবশ্য মধুচক্র হইতেই পাওয়া যায়।

বাসায়নিক বিশ্লেষণে মধু হইতে গ্লুকোজ বস পাওয়া যায় যথা ডেক্সট্রোজ লেভুলোজ স্ট্রাকটিন প্রোটিন মোম তৈল খনিজ পদার্থ প্রভৃতি। ইহা চিনি গাঁজাইয়া মধুর দ্বায় একপ্রকার পদার্থ ট পর হয় তাহা সহজ পাচ্য।

প্রাচীনদেব প্রচুর পরিমাণে মধু পান করিতেন। তৎকালে ইহা অন্ততম প্রধান মিষ্টান্ন ছিল বলিলেই হয়। ঔষধার্থে ইহাৰ ব্যবহার অল্প ছিল না। মধু হইতে নানাবিধ পানীয় প্রস্তুত হইত। তাহাদেব মধ্যে কয়েকটা মাদকতা গুণসম্পন্ন ছিল। আবেবেবা আজও মধু মাখাইয়া রটী খায়। আমরা বায়াকালে মুড়িৰ সহিত মধু মাখিয়া খাইতাম। সে বড় উপাদেব খাদ্য ছিল।

অনেক স্থানে মিষ্টান্ন প্রস্তুত করিতে চিনির পরিবর্তে মধু ব্যবহৃত হয়। এক্ষেত্রে মধু চিনিৰ অপেক্ষা পরিমাণে অনেক কম লাগে। বিলাতী খাদ্য তালিকায় মধুর বহু খাদ্যেব নাম পাওয়া যায়। মধুতে ডুবাইয়া অনেক রূপে নানাবিধ ফল ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ দীর্ঘকাল অবিকৃত ভাবে বঞ্চিত হয়। এটগুলিকে মোবকা বলাও যাইতে পারে।

বিলাতী বৈজ্ঞানিকেরা টাটকা মধু বিবেচক গুণসম্পন্ন। পুরাতন মধুর গুণে কিছু ব্যতিক্রম ঘটে। ঔষধকে স্নগন্ধবৃদ্ধ করিবার জন্য বিলাতী ঔষধে অনেক সময় মধু মিশ্রিত করা হয়। গলা জ্বালা করিলে লেমনেডের সহিত মধু মিশাইয়া পান করিলে জ্বালাৰ উপশম হয়।

ইসোরোপে মধু ভেমন স্তম্ভ নৱ অগচ তাহান ব্যবহার যথেষ্ট। এষ্ট কাণে গাঁটি মধুৰ পৰিবৰ্ত্তে ব্যৱহাৰ কৰিবাব উদ্দেশ্যে কৃত্ৰিম মধু প্ৰস্তুত কৰিবাব জন্ত বহু চেষ্টা হইয়াছে কিন্তু সৰ্ব্বাংশে গাঁটি মধুৰ অম্লৰূপ নকুল মধু এ বাবৎ কেহই প্ৰস্তুত কৰিতে পাবেন নাই। এষ্ট জন্ত মধুতে কোন ভেজালও চলে না। মধু খাঁটি কি না তাহাৰ সাক্ষী মোমাছি। মোমাছি কৃত্ৰিম মধু কখনও স্পৰ্শও কৰিব না।

মোমাছিনা যে ফুল হইতে মধু সংগ্ৰহ কৰে তদনুসাৰে মধুৰ স্বাদ ও গুণে বিভিন্নতা ঘটে। মধু মক্ষিকাবা ফুল হইতে মধু আহৰণ কৰে বটে কিন্তু তাহাদেৰ দ্বাৰা মধুৰ অনেক পৰিবৰ্ত্তন হয়। অনেক ফুলে স্বাভাবিক অবস্থায় মধুৰ জ্বাৰ একপ্ৰকাৰ মিষ্ট স্বাদযুক্ত পদাৰ্থ পাওয়া যায়। কিন্তু তাহা স্বাদে বৰ্ণে বা গন্ধে মধু হইতে অনেকটা বিভিন্ন। মধু মক্ষিকাবাও ইহাই সংগ্ৰহ কৰিয়া লইয়া যায় বটে কিন্তু প্ৰকৃত মধু তাহাবাই উহা হইতে প্ৰস্তুত কৰিখা

লব। মাত্ৰম শত চেষ্টা কৰিয়াও ফুলেৰ মধু হইতে চাকৈব মধু প্ৰস্তুত কৰিতে পাবে নাই কখনও পাবিবেনও না।

কোন স্থানে কোন ফুলেৰ গাছ প্ৰচুৰ পৰিমাণে থাকিলে মধুমক্ষিকাবা কেবল সেই ফুল হইতেই আঁৰ মধু সংগ্ৰহ কৰে। তাহাদেৰ সংগ্ৰহীত মধুও ঐ ফুলেৰ নামেই পৰিচিত হয়। যথা কমলাৰ মধু পদ্ম মধু মহাবাৰ মধু প্ৰভৃতি। ইহাদেৰ পৰম্পৰেৰ মধ্য গুণেৰ যথেষ্ট বিভিন্নতা আছে। যেখানে একপ্ৰকাৰ ফুলেৰ গাছ বহু পৰিমাণে থাকে না নানাপ্ৰকাৰ ফুলেৰ গাছ থাকে সেক্ষেত্রে অবশ্য মোমাছিনা সকল প্ৰকাৰ ফুল হইতেই মধু সংগ্ৰহ কৰিয়া চাকে সম্ভব কৰে। এইপ্ৰকাৰ মধুৰ কোন বিশেষ ফুলেৰ নামে নামকৰণ হয় না এবং বিশেষ কোনপ্ৰকাৰ ফুলেৰ নামে বিশিষ্ট মধুৰ গুণও ইহাতে বৰ্ত্তে না। ইহাবা সাধাৰণত মধু নামেই পৰিচিত এক সাধাৰণ কাৰ্য্যেই ব্যৱহৃত হয়।

শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্য

[ডাক্তাৰ—শ্ৰীবসন্তকুমাৰ চৌধুৰা]

মাতৃস্তন্থই শিশুৰ স্বাভাবিক খাদ্য। তদনুযায়ীত অপৰ সমস্ত খাদ্যই শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্য নামে অভিহিত কৰিলে বোধ হয় দোষেৰ কথা হয় না। এদেশে দিনে দিনে নানাবিধ কৃত্ৰিম খাদ্যেৰ আমদানী এবং তাহাৰ ব্যৱহাৰ ক্ৰমেই বিস্তৃতি লাভ কৰিতেছে।

এদেশে দৰিদ্ৰ ভদ্ৰলোক শ্ৰেণীৰ মध्येই শিশুৰ কৃত্ৰিম খাদ্যেৰ প্ৰচলন অধিক দেখিতে পাওয়া যায়। কয়লা এই শ্ৰেণীৰ অনেক লোকে মনে কৰে—তাহাবা খুব সুশিক্ষিত ও সম্ভৱ এবং সাহেবিবানৱ ধৰণে চলা কৰা কৰাব ইচ্ছাও তাহাদেৰ বেশী। অথচ জ্ঞান ও আৰ্থেৰ অভাব জন্ত প্ৰকৃতভাবে বাসনা পূৰ্ণ না হওৱাৰ কৃত্ৰিম খাদ্যকে আৰো কৃত্ৰিম কৰিয়া সুব্যৱস্থা কৰাবহা

কৰিয়া বিষম অনিষ্ট সাধন কৰিয়া বসে। কিন্তু নিম্ন শ্ৰেণীৰ দৰিদ্ৰদিগেৰ মध्ये এখনও শিক্ষাৰ অভিমান হয় নাই। বিলাসিতাৰ প্ৰবৃত্তি আসে চুই। তাহাবা সম্ভৱতাব স্পৰ্দ্ধা কৰে না। সুতৰাং স্তম্ভ হুৎ অতাবে স্বদেশজাত সম্ভৱ গো হুৎ ছাগ হুৎ মেৰ হুৎ গৰ্ভভী হুৎ তাহাব অতাবে ভাত ভাতের মাচ চিড়ের মাচ ইত্যাদি শিশুকে বহু কৰিয়া খাওৱাৰ। সে জন্ত তাহাদেৰ মध्ये শিশু মৃত্যু সংখ্যা কম। অথবা মৃত্যু হইলেও খাদ্যদোষে তাহাদেৰ মध्ये শিশু কম মরে। বিতৰ্কিত মধ্যবিত্ত দৰিদ্ৰ ভদ্ৰলোকদিগেৰ মध्ये বিলাসিতাৰ আধিক্য হওৱাৰ মাতৃগণ সন্তান পালন শিক্ষাহীন এবং অধিকংশই পীড়াপ্ৰস্ত। তাহাদেৰ

পাটকে শিশুখাদ্য প্রস্তুত করে অপরিষ্কার তৈজাল খাদ্য
সবুজ আহার্য্য তাহারা প্রস্তুত করিতে বিধা বোধ করে
না। তাহা সুস্বাদু হয় না। সেই খাদ্যই শিশু মাতা
স্বচ্ছন্দে শিশুকে আহাব করাইয়া থাকেন। তাহা
খাইয়া যে শিশু রোগগ্রস্ত হয় তাহা শিশু মাতার দাব্যই
নাই। অধিকাংশ অবস্থাপন্ন মাতাবাই আলস্যপনায়।।
রোগগ্রস্ত। চক্ষুসীনা অথবা শর বিকৃত হুঙ্ক যুক্ত। এই
সকল গৃহে কোন শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর প্রস্থতিত যত্ন
হইলে আব সে শিশুর স্বাস্থ্য হুঙ্ক প্রাপ্তিব সম্ভব
পাকে না। অথবা পালন কর্তব্য অভাবে কৃত্রিম খাদ্যের
উপরেই নির্ভর করিতে হয়। দেশে অনেক স্থপথ্য
থাকিলেও বিদেশী খাদ্যের পক্ষপাতী ডাক্তার বাবু। সেই
পথ্যই বাবস্থা করিয়া বলেন। তাহাদের বিশ্বাস
এদেশে শিশুর স্বাস্থ্য মোটেই নাষ্ট বা হইতেই পারে
না। তাহার কলে স্বতন্ত্র শিশু চিবকর পেট বোঁগা
ক্রমে বড় হইলে অজীর্ণ বেগ হয়। তাহাদের যত্ন
হুঙ্ক থাকে এক সামান্য অনিয়মেই রোগগ্রস্ত হইয়া
পড়ে এবং বার বার বিদেশী উদ্ভেজক ঔষধ ও পথ্যের
ব্যবহারে ক্রমে শৈশব কৈশোর অতিক্রম করিয়া বোঁবনে
উপস্থিত হইলে কখন আব কতকগুলি ঔষ প্রযুক্তি ও
বন্ধ আসিয়া বোঁগ দেয়। সুতরাং আব ছুটে, পুটে মেধাবী
ও সুস্থি হইতেই পারে না। ক্রমে প্রৌঢ় অকাল বার্দ্ধক্য
উপস্থিত হইয়া পীড়াগ্রস্ত হয়। ৩ অকালে ভবলীলা
শেষ করে। এই কাবণেই শৈশবে চকলতা, কৈশোবে
সুস্থি, বোঁবনে প্রকৃত শক্তি সামর্থ্য প্রৌঢ় সাহস
অবসার একাগ্রতা হারা হইয়া ভীক ও কাপুরুষরূপে
আখ্যাত হয়। আর পল্লীবাগী মরিচ নিবন্ধর অসত্য
চাষা, চাঞ্চাল ধীবর শিশু বুল প্রৌঢ় লোকদিগের
একি দৃষ্টিপাত কর দেখিবে তাহারা চুড়কাব শক্তিশালী
করপট্ট সাহসী সীমোগ ও দীর্ঘজীবী। তাহাদের শিশু
বাঁড় বৈশেষ্য, স্বাস্থ্যকর বিভব। তাহাদের শৈশব
পট্ট-নিবন্ধিত। কিন্তু তাহারা ভুট্টা।

সহজ প্রাণ্য যে সকল কৃত্রিম খাদ্য আমাদের হাতে
বাঁধায়ে সুবিধার দোকানে ও ঔষধের দোকানে আমদানী

হইয়া আসা দিগকে প্রলোভনে বুদ্ধ করিতেছে তদ্বোধ
মিষ্টবৃত্ত পাচ হুঙ্ক একটা। এই টিমবন্ধ বিলাতী হুঙ্ক
বায়ু বোধক টা কোটার বিক্রয় হয়। ইহা কীরকর বত
ঘন। জলের সহিত সহজে মিলিত হয়। ডাক্তার
ডেলি বলেন (ল্যানসেট ১৮৭২২৩ নম্বর) ইহার
উপাধান

ছানা	১৪ ৩৩
মেদ	১ ৮
চুগু কর্কা	১৪ ৫
ইঙ্গু শর্কা	২৭ ৪০
ডগ্ন (Ash)	২ ৪
কস্মবিক এসিড	৭
জল	৩ ৭

ইহার মধ্যে শর্কা। অধিক পরিমাণে থাকতে শিশুর
শরীরে মেদ বৃদ্ধি হয়। অনেক দিন পর্যন্ত ব্যবহার
কবিলে বলকর হয়। শরীরেব সঞ্জীবনী শক্তি কীণ
হয় সে অল্প শিশু বোঁগপ্রবণ হয়। ইহা সেবনে শিশু
মোটা হয় বটে কিন্তু মাংসপেশী নিভেজ হয়। সে অল্প
শিশু শীঘ্র হাঁটিতে পারে না। ঠাঁড়াইতে পারে না
পেটটা বড় হয় মস্তকাস্থির মধ্যস্থিত কীক শীঘ্র জোড়া
লাগে না। প্রাণই পেটের পীড়া হয়। অধিক মিষ্ট না
দিলে অল্প খাদ্য খাইতে চক না।

ডাক্তার বমেবণ সাহেব বলেন—মিষ্টবৃত্ত পাচ হুঙ্ক,
সুস্বাদু মূল্য দীর্ঘকাল বন্ধ করা বাইতে পারে (এ দেশে
বিশেষত গবর্মের দিনে নহে) এবং প্রয়োগ অল্প
সহজ প্রস্তুত করা যায়। চা চামচের এক চামচ পূর্ণ
এই হুঙ্কেব সহিত তিন আউন্স জল মিশ্রিত করিলে
তাহাতে শক্ত করা—

মেদ	১ ভাগ
প্রোটিন	১ ভাগ
শর্কা	৫ ভাগ

বর্তমান থাকে। দুই মাস বয়স শিশু অনেক হলে গাভী
হুঙ্ক পবিপাক করিতে পারে না। অধিক বয়সের পদার্থ
পবিপাক করিতে না পারাই ডাক্তার কারন, এইরূপ হলে

শিশু হৃদয় পানের পন্থা বসি কবে তাহারে বসিত পদার্থ মধ্যে সংঘত খণ্ড খণ্ড আকারে হৃদয় নির্গত হয়। কিন্তু যেদময় পদার্থের পরিমাণ অল্প ও শর্কবাব পবিমাণ অধিক হইলে তাহা বেশ পবিপাক কবিত্তে পারে এবং তদ্রূপ পরিমাণের হৃদয় পান করিলে শিশু অল্প সময় মধ্যে বেশ পবিপুষ্ট হয়। কেবল এইরূপ হলেই অধিক শর্কবা যুক্ত গাট হৃদয় প্রয়োগ করা যাইতে পারে। কিন্তু এইরূপ হৃদয় পান করানোর কিছুদিন পরেই শিশুর উদরাধ্যান যুক্ত অকীর্ণ পীড়া উপস্থিত হয়। শিশুও মিষ্ট হৃদয় খাটাই অভ্যস্ত হওয়ার অধিক মিষ্ট না দিলে অল্প হৃদয় খাইতে চায় না। মিষ্ট অধিক ও মেদেব পবিমাণ ক্রমে হ্রাস হওয়ার ফলে শেষে শিশু বিকেট পীড়া দ্বারা আক্রান্ত হইয়া পড়ে।

মিষ্ট বিহীন গাট হৃদয়েব সহিত জল মিশ্রিত কবিলে তাহার উপাদান সমূহ সাধারণ গো হৃদয়েব পবিমানে বেই অল্পরূপ হয় কিন্তু গ্রীষ্ম প্রধান দেহে। অল্প সময় মধ্যেই তাহা নষ্ট হইয়া পচিয়া চর্গাক্রম্যক হয়। মিষ্ট গাট হৃদয় অধিক পবিমাণে শর্কবা মিশ্রিত থাকে। হেতু শীঘ্র পচিতে পারে না। সেজন্য বিদে। হইতে আমদানী হইয়া দীর্ঘকাল তাহা মুক্ত বাতাসে থোলা না থাকিলে তাহাব পচন হয় না। সেই জন্যই তাহা পান করানয় আমাদেব দেশে আপত্তি হয় না। কিন্তু ঐ হৃদয়েব কোটা বাব বাব খুলিয়া হৃদয় বাহির করায় তাহাব ভিত্তবে বায়ু প্রবেশ করিয়া প্রথমে মুহু পচন ও পবে দ্রুত পচন জন্মায়। এতদ্ব্যতীত জগতের সমস্ত জীবাই পবিবর্তনশীল সকল জীবোই অল্পাধিক পবিমাণে পচন ক্রিয়া হইয়া থাকে। সুতবা বিদেশী শর্করাসুত জমান হৃদয়েও যে দীর্ঘ দিনে কিছু পবিবর্তন হয় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। তারপর আমবা মুহু পচনযুক্ত পদার্থেব পচন বৃদ্ধিতে না পাবিয়া তাহাই ব্যবহাব করিয়া নিরন্ত অনিষ্ট উৎপাদন কবিয়া কেলি। ইত্যাদি কারণে ঐ হৃদয় বদ্যপি বিদেশজাত না হইয়া অল্পত এদেশজাত হয় তাহাও মন্দেব ভাল। কিন্তু “তিন নকলে আসল খাতা সাধাবণত হইয়া থাকে, সুতবা বিশেষরূপ বিপর না হইলে বা

নিরূপায় না হইলে কদাচ কেহ বেন এই হৃদয় ব্যবহাব না করেন।

নিরলিখিতরূপে আমরা আমাদেব দেশে গভয়ে গো হৃদয় সংরক্ষা কবিত্তে পারি।

দুগ্ধ সংরক্ষা।

১। একটি পবিপাক বোতল ঈষৎ-যো হৃদয় বাবা পূর্ণ কবিয়া তাহা কোন একটি গরম জলেব পাত্রে মধ্যে বাবিয়া জাল দিতে হইবে। যখন হৃদয় কটিতে আরম্ভ হয় তখন একটি ভাল ছিপি দিয়া বোতলের মুখ বন্ধ কবিত্তে হইবে। এব ছিপির উপর গালা, মোম বা রজন লাগ ইয়া উত্তমরূপে বন্ধ করিতে হইবে। ঐ হৃদয়ে একটু চিনি দিলে আরো ভাল হয়। যদি বোতলের পবিবর্ত্তে টিন পাত্রে হৃদয় স্টুটান যায় এবং তদবস্থায় বাৎখালা দিয়া উত্তমরূপে বন্ধ করা যায় তবে এইরূপ হৃদয় বহুকাল ভাল থাকে। বাৎখালা সম্পূর্ণ বায়ুবোধক হওয়া ও ঐ টিন পাত্র শুষ্ক বাৎখালা দিয়া প্রস্তুত করা কর্তব্য। এইরূপ হৃদয় বেল টিমার বা ঘূর হানে বাতারাতে ব্যবহাব করা সুবিধাজনক অথচ অনিষ্ট জনক নহে।

২। হৃদয় গরম কবিয়া তাহাব মধ্যে একটু কার্বনেট অব সোডা ও চিনি দিয়া উত্তমরূপে বোতলে ছিপি বন্ধ কবিয়া বাধিলে বা ভাল কবিয়া ঢাকিয়া রাখিলে ৮১ দিন সম্ভ অবস্থায় থাকে।

৩। হৃদয় প্রথমে উক কবিয়া শীতল হইলে সোডা ওয়াটারেব কল দিয়া জলবায় বায়ু উহাতে জব কবিয়া উত্তমরূপে বোতলের মুখ ছিপি দিয়া বন্ধ কবিয়া বাধিলে অ নক দিন হৃদয় ভাল থাকে।

৪। হৃদয় মুহু তাপে বা গরম বাপে ঘন কবিয়া তাহাতে চিনি দিয়া একটি টিনপাত্রে উক করতঃ তাহার মধ্যে ঐ ঘন হৃদয় পূর্ণ কবিয়া টিন পাত্র টিন খালা দিয়া বন্ধ কবিয়া বাধিলে এই ঘন হৃদয় বহুকাল পর্যন্ত উত্তম অবস্থায় থাকে।

যে হলে শিশু যেদময় খাত পবিপাক কবিত্তে থাকেন,

অল্প বয়েসে পরিমাণে শর্করা পরিণাল্য করিতে পারে, অধিক পরিমাণে শর্করা সেবনে ভেদন অস্বস্থতার লক্ষণ উপস্থিত হয় না অথচ সেবনের পরিমাণ অধিক হইলেই শিথিল অধীর্ণ পীড়া উপস্থিত হয় সেইরূপ হলেই সুমিষ্ট গাঢ় দুগ্ধ ব্যবহার করা বাইতে পারে। তাহা চাটুকা ও স্বদেশজাত গাভী দুগ্ধের হইলেই ভাল হয়।

কি প্রকারে দুগ্ধ কৃত্রিম হয়।

১। গো দুগ্ধ দোহনের পর বহুকণ বাধিয়া দিলে তাহা সমস্কারার বা কার গুণ বিশিষ্ট থাকে না। তাহা বায়ু হইতে অন্নজান বাষ্প শোষণ করিয়া ল্যাকটিক এসিড ও অজ্ঞাত অন্ন উৎপাদন করে এবং তাহা হইতে ব্যয়কারক বাষ্প নির্গত হইয়া উহার ছানা জামরা যায়। উদ্ভিদ, জন্তু অথবা খনিজ বস্তু হইতে প্রস্তুত অন্ন মিশ্রিত হইলেও দুগ্ধ জমিয়া যায়। বিশেষ প্রকার যবজাবীর পদার্থ—পেপসিন বা পাকরসেও দুগ্ধ সংযত হয়। দুগ্ধ অনেককণ রাখিয়া দিলে আপনা হইতেই জমিয়া যায়, এজন্য যে সকল পাত্রে দুগ্ধ রাখা হয় তাহা ভাল কবিতা যৌত না কবিতা পুনরায় তাহাতে নৃতন দুগ্ধ রাখিলে তাহা নষ্ট হইয়া যায়। আমাদের দেশে দুগ্ধের ভাড়া শুধু যৌত করে এমন নহে তাহা অগ্নিতে উত্তপ্ত কবিতা রাখে। দুগ্ধের ভাড়া ধূম দিলে তাহাতে দুগ্ধ অনেক কণ রাখিলেও নষ্ট হয় না কাণ কাঠ দগ্ধ হইলে যে ধূম নির্গত হয় তাহাতে ক্রিয়েজোটিক এসিডিক এসিড কিয়ৎ পরিমাণে থাকে। এই দুইটা বস্তু উত্তম পচন নিবারণক। এক্ষণে দুগ্ধ শীত নষ্ট হয় না। কিন্তু দুগ্ধ ধূম গন্ধ বিশিষ্ট হয়। তাহা পানে অনেকের স্ভাভাব উপস্থিত হইতে পারে। উচ্চতা রাসায়নিক পরিবর্তনের সহায় বলিয়া উক্ত স্থানে দুগ্ধ রাখিলে শীত নষ্ট না হইলেও সেই দুগ্ধের পোষণতা ক্ষয় কম হয় এবং সে দুগ্ধ পানে শিথিল অধীর্ণ পীড়া জন্মে।

২। দুগ্ধ দোহনের পর তিন ঘণ্টা বা এক প্রহর কাল সে দুগ্ধ ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিলে বা গরম করিয়া রাখিলে ভাল থাকে নতুনা তাহাতে লবণ

ক্রিয়া আরম্ভ হয়। সে দুগ্ধ পান করিলে শিথিল অধীর্ণ পীড়া জন্মে।

৩। তাহা সীসা, দস্তা, গিড়াল, কাঙ্গা প্রভৃতি খাতু পাত্রে দীর্ঘ সময় চুই রাখিলে, বা আল দিলে, ঐ খাতুব কতকাংশ দুগ্ধে জব হইয়া দুগ্ধ মলমিত ও বিষ ধর্ম প্রাপ্ত হয়। শিথিল খাতু দুগ্ধ সেবনে প্ররূপা করা কিছুতেই কর্তব্য নহে। পাথরের পাত্রে বা মাটির পাত্রে দুগ্ধ রক্ষা করা কর্তব্য।

৪। ঝড় বৃষ্টি হইলে বায়ুতে অধিক বিষাক্ত পরিচালিত হয় তাহাতে বায়ুর কতকাংশ এক প্রকার বিশেষ অবস্থা (ওজন) প্রাপ্ত হয়। ঐ বায়ুতে দুগ্ধ থাকিলে দুগ্ধ অস্বীকৃত হয়। এজন্য ঝড় বৃষ্টির দিনে দুগ্ধ শীত নষ্ট হয়।

৫। অন্ন দুগ্ধ কিছুকণ রাখিয়া দিলেই তাহা প্রথমে অন্ন ধর্ম প্রাপ্ত হয়। আবার অধিককণ রাখিলে তাহাতে এক প্রকার নীচ শ্রেণীর উদ্ভিদ জীবাণু (কালাস) উৎপন্ন হয় ও দুগ্ধের বর্ণ নীলাভ হয়। এই প্রকার দুগ্ধ শিথিল পান করিলে অধীর্ণ, পাকস্থলীর নানাপ্রকার পীড়া শূল বেদনা কোষ্ঠ কাঠিল অথবা অভিসার ও ওলাউঠা পর্যন্ত হইতে পারে। এই প্রকার দুগ্ধ পানে শিথিলদের মুখে ও জিহবার এক প্রকার সাদা সাদা ঘা হয়।

৬। অস্বাভাবিক অবস্থার (যুকা দিয়া) দুগ্ধ দোহন করিলে দুগ্ধের গুণ অনেক পরিবর্তিত হয়।

৭। দুগ্ধ বিক্রেতাবা যথা তথায় জল দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত কবিতা অত্যধিক লাভের বশবর্তী হইয়া নানা প্রকার সক্রমিক ব্যাধি শরীরাত্যন্তরে প্রবেশ করাইয়া বিষম অনর্থ ঘটাইয়া থাকে। বাজারের দুগ্ধ বা জন্তু স্থানের দুগ্ধ বিশেষরূপ পরীক্ষা করিয়া ব্যবহার করা উচিত। যে স্থানে বা গ্রামে ওলাউঠা, বসন্ত, হাম আশাশয় প্রভৃতি পীড়ার প্রাদুর্ভাব হয় বা বাছীর গৃহে বা যে পাড়াতে উক্ত পীড়া থাকে সেস্থান স্থানের দুগ্ধ বিষয় জান করা উচিত।

৮। অনাবৃত দুগ্ধ, বায়ুর অন্নজান বা অস্বীকৃত

পতঙ্গাদি-রসস্বত্বযুক্ত বা তাহাদের সংস্পর্শে এবং বিকাল
কুসুমের ভূতাবশিষ্ট হৃৎ বিষবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।

৯। গাভী হর্গকমর স্থানে বাস ও পচা গলিত
দ্রব্য ভক্ষণ করিলে, এবং অপরিষ্কার থাকিলে নিশ্চয়ই
হৃৎ উৎপাদন হবে। বিশেষ বিবেচনা করিয়া
সে হৃৎ পরিত্যাগ করা বর্তব্য।

১০। জাতি, শরীরের বর্ণ আকার শৃঙ্গাদির
অবস্থা ভেদেও গো হৃৎকে গুণ ও তাহার উপাদানের
ভারতম্য হয়। কালবর্ণ গাভীর হৃৎই উত্তম।

১১। এসবের পরেই গাভীর যে হৃৎ নির্গত হয়
তাহা অত্যন্ত পাতলা। তাহাকে (কলইম) গাদ্‌ডা
কহে। ইহা কখন কখন আঠাল পীতাম্ব ও অধিক
অস্বচ্ছ হয়। এই হৃৎ ছানা অপেক্ষা অণ্ডালের
পরিমাণ অধিক থাকে। একত্র উষ্ণ কবিশে জমিয়া যায়।
গো হৃৎ ন্যূনাধিক এক মাস পর্যন্ত এই অবস্থায় থাকে।
ইহার গন্ধও বিশেষ প্রকার এবং পান কবিশে উদ্বাসন্ন
হয়। সচরাচর আমাদের দেশে গাভী এসব হইবার
পর ২১ দিন পর্যন্ত গো হৃৎ দোহন ও তাহা ব্যবহার
করে না। বর্তমান সময়ে হৃৎকে হুস্মূল্যতা হেতু
একপ হৃৎও বাজারে বিক্রয় হয়। ক্রেতাগণের বিশেষ
পরীক্ষা করিয়া হৃৎ ক্রয় করা কর্তব্য।

১২। গো হৃৎের শতকবা ১৪ অংশ কঠিন পদার্থ
অবশিষ্ট জল আছে। তন্মধ্যে—

স্বকাল জ্ঞান ঘটিত	৪১
মেদময় পদার্থ	৩৯
হৃৎ শর্করা	৫২
বিবিধ ব।	৮
	— — —
	১৪
অবশিষ্ট জল	৮৬
	— — —
মোট	১

কিছু ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় ঐ হৃৎ ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বাস্তব
গুণ ও ভারতম্যগ্রাহ্য হইয়া নিম্নাংশকারী দ্রব্যের ঐতব

বিশেষ হইয়া থাকিলেও সাধারণ নিয়মের অধিক
পরিমাণে ব্যক্তিগত মতই তাহাকে কঠিন বলা কঠিনকরক।

১৩। প্রথমে যে হৃৎ দোহন করা হয় তৎকালে
শেষের দোহা হৃৎ অধিক নবনীত থাকে। ভিন্ন
ভিন্ন পায়ে হৃৎ দোহন করিলেই তাহা স্পষ্ট পরীক্ষা
করা যায়।

১৪। প্রাতঃকালের দোহা হৃৎ অপেক্ষা বৈকালের
হৃৎ অধিক ছানা ও নবনীত থাকে।

১৫। গাভী ব্যাপ্ত খাদ্য না পাইলে হৃৎের গুণ
অনেক কম হয়। শুষ্ক ও উত্তম খাদ্য এবং খইল
খাইলে হৃৎ কঠিন পদার্থের পরিমাণ অধিক হয়।
কাঁচা ঘাস খাইলে নবনীত অধিক হয়। যে সকল
গাভী ঘাস মরদানে হবিং ঘাস খায় তাহা নৈমিত্তিক হৃৎ
সর্বাপেক্ষা সুস্বাদু সুগন্ধযুক্ত ও পুষ্টিকর।

১৬। খাদ্য দ্রব্যের গুণ ও ধর্ম অনুসারে হৃৎের
গুণও পরিবর্তিত হয়। মজিষ্ঠা ও জাকবাপ ভক্ষণে
হৃৎের বর্ণ লালচে বেউচিনি ভক্ষণে হৃৎ বজ্রিত তিক্ত
ও বেচক গুণ প্রাপ্ত হয়। পিরাজ ও বাক্কা কপি গো
বহু ন ভক্ষণে হৃৎ তদনুরূপ গন্ধ হয়। গন্ধক জাবক
(সালফিউরিক এসিড) সেবনে হৃৎের আশ্বাদ
বিকৃত হয়। বিষাক্ত ঘাস ও বৃক্ষাদি ভক্ষণে
তাহার হৃৎ বিষ ধর্ম প্রাপ্ত হয়। তেঁতুল টক আম
খাইলে হৃৎ অগ্নিগুণ বিশিষ্ট হয়। আকিং খাইলে হৃৎ
বিষাক্ত হয়।

১৭। গাভী ভীত চকিত, তাড়িত প্রহারিত
হইলে তাহার হৃৎের গুণের পরিবর্তন হয়।

১৮। হৃৎবতী গাভী গর্ভবতী হইলে তাহার হৃৎ
অত্যন্ত বিকৃত হয়।

১৯। হৃৎ বিক্রেতাবা অন্তর নাভেব প্রত্যক্ষাচার
ছাগ মেঘ গর্দিত ঘোটক প্রভৃতি জন্তুর হৃৎ গো হৃৎ
মিশ্রিত কবিশা অনেক সময় বাজারে বিক্রয় করিয়া
থাকে। হৃৎের হৃৎপাতা হেতু কখনোই সে নিবনে
লক্ষ্য রাখিতে পারেন না, করে কঠিন পীড়াগ্রস্ত হয়।
কিছু হৃৎ পরীক্ষা দ্বারা একপ হৃৎ সহজেই ধরা যায়।

পাঠ্য: সেজন্য এই সকল জন্তুর ক্ষুধার উপশান্তি নিম্নে
কেন্দ্রীয়তাপ।

পাঠ্য ছাগ যেন গর্ভিত খোটক

বিকারন ন খটক পদার্থ

ও অর্ধবর্ষীয় লবণ ৪৫৫ ৪৫ ৮ ১৭ ১৭২

সবনীত ৩৭ ৪১ ৬৫ ১৪ ২

হৃৎ শর্করা ও জ্বরীয় :

লবণ ৫৩৫ ৫৮ ৪৫ ৬৪ ৮৭৫

জল ১৬৪ ৮৫৬ ৮১ ৮১ ৮ ৮২৩৩

এতদ্ব্যতীত ছাগ হৃৎ এক প্রকার বিশেষ গন্ধযুক্ত
অন্ন আছে। এই হৃৎের আপেক্ষিক গুরুত্ব ১.৩২ হইতে
১.৩৬। এই হৃৎই গো হৃৎের সহিত ভ্রাতৃস্বরূপে
অধিক পরিমাণে বিক্রয় হয়।

২। আমাদের দেশে প্রবলক গোয়ালাগণ হৃৎ
গরমজল দিয়া হৃৎ আলোড়ন করিয়া তাহা হইতে
মাখন তুলিয়া লয় তাহাতে হৃৎ মধ্যস্থ মেদময় পরার্থেব
অপ্রচুরতা হেতু তদ্বারা পোষণ ক্রিয়া কম হয়। এই
মেদ বর্তমান থাকিতেই হৃৎ শুভ্র বর্ণ দেখায়। সুতরাং
হৃৎ মেদের অভাব হইলে হৃৎ বর্ণের তারতম্য দেখিয়া
তাহা ধরা যাইতে পারে।

২১। হৃৎ মধ্যে একপ্রকার চিনি বর্তমান থাকায়
হৃৎ মিষ্ট লাগে। চিনি সুরোৎসেচক সুতরাং কোন
প্রকার জন্তব বা উদ্ভিজ্জ পদার্থ বিশ্রণে ঐ চিনি
দ্বারা হৃৎ সুরা উৎপন্ন হওয়ার হৃৎ অন্নস্বাদযুক্ত হয় ও
শেষে দধিরূপে দেখা যায়। এরূপ হৃৎ পানে শিশুর
উপকার হয় নী।

২২। গো হৃৎে মনুষ্য হৃৎ অপেক্ষা অধিক হানা
ও নবনীত থাকে এবং শর্করা কম থাকে। গো হৃৎ
কৃত্রিম উপায়ে মনুষ্য হৃৎের অনুরূপ করিতে হইলে
ঐ ভাগ গো হৃৎে ঐ ভাগ গরম জল মিলাইয়া উহা
প্রতি ঘের ২ কাঁচা হৃৎ শর্করা মিলাইলে অবশেষে
মনুষ্য হৃৎের অনুরূপ হয়। মনুষ্য হৃৎের অভাব
গো হৃৎ এইরূপে সন্তোষাত শিশুকে পান করান যাইতে
পারে। গর্ভবতীর হৃৎে মনুষ্য হৃৎ অপেক্ষা অধিক

শর্করা ও অন্ন সম্বলিত আছে। একত্র ইহা মনুষ্য হৃৎের
ভাগ ইষ্টকর মনে। সমভাগ গো হৃৎ ও গর্ভিত হৃৎ
মনুষ্য হৃৎের প্রায় অনুরূপ।

মনুষ্য হৃৎ কি প্রকারে কৃত্রিম ও শিশু খাওয়ার
অনুরূপগামী হয় তাহা ১৪শ বর্ষের ১ম সংখ্যায় বাহ্য
সমাচারে শিশু-খাদ্য প্রবন্ধে বলা হইয়াছে।

হবলিক্স মিক্স হুড এলিমেন্টেল হুড প্রভৃতি খাদ্য
বিলাত হইতে আমদানী হইয়া আমাদের দেশে বিক্রয়
ভাবে শিশুপথ্য ও রোগীর পথ্যরূপে বহুলভাবে আজ
কাল ব্যবহৃত হইতেছে। এগুলি—কোন উত্তম খাদ্য
পাত্রের উপর হৃৎ প্রক্ষেপ করিলে তৎক্ষণাৎ ঐ হৃৎ
শুক ও চূর্ণরূপে পরিণত হয়। এইরূপ প্রস্তুত হৃৎ চূর্ণ
সস্ত হৃৎের উপাদানেবই অনুরূপ। তবে সস্ত হৃৎের সহিত
ইহাব পার্থক্য এই যে সস্ত হৃৎ মধ্যে নানাপ্রকার
জীবাণু যত অধিক বর্তমান থাকে এইরূপ শুক হৃৎ চূর্ণ
মধ্যে তাহা পেকা অল্প পরিমাণ বর্তমান থাকে। শুক
হৃৎ চূর্ণ দীর্ঘ দিন রাখিবার জন্য ইহার সহিত সাল্ট-
সুগার মিশ্রিত করা হয়। ইহা শর্করা কর্তৃক অল্প
মধ্যে উৎসেচন ক্রিয়ায় উৎপত্তি হয় কিন্তু অন্য প্রকার
মিক্স সুগার প্রাকারিণ প্রভৃতি শর্করার তাহা কম হয়।
এজন্য যে সকল হৃৎ চূর্ণে ইহা শর্করা মিশ্রিত থাকে
তাঁহা সেবন করাইলে শিশুর পেটের পীড়া অল্প ও
স্বাভি রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে।

এই প্রকার হৃৎ চূর্ণে মেদের ভাগ কম থাকে।
যে সকল শিশু মেদময় গাভী হৃৎ পান করিয়া পরিপাক
করিতে পারে না অথচ শর্করাময় পদার্থ বেশ পরিপাক
করিতে পারে সেই সকল শিশুর পক্ষে এরূপ খাদ্য
উপকাব হইতে দেয়া যায়। এরূপ স্থলে সস্ত গো হৃৎ
হইতে মাখন তুলিয়া সেবন করাইলেই সেরূপ ফল
প্রাপ্ত হওয়া যায়। সুতরাং গো হৃৎ সহজে পাওয়া
গেলে এরূপ শুক হৃৎ চূর্ণ দেওয়া অবিশেষ। যদি সস্ত
ক্রমে সস্ত গো হৃৎ অপ্রাপ্য হয় তাহা হইলে যে কয়েক
দিবস সস্ত হৃৎ অপ্রাপ্য হয় কেবল সেই কয়েক দিবস
মাত্র এইরূপ হৃৎ চূর্ণের উপর নির্ভর করা কর্তব্য।

নকুবা শুধু একরূপ হৃৎ চূর্ণের উপর নির্ভর করা অস্বাভাবিক ও অসমীচরণ। যে সমস্ত শিশুর ক্রিয়াকলাপের অধিক ও বাহ্যিক কষ্টপূর্ণ তাহাদিগকে একরূপ মেন হীন ও শর্করাময় হৃৎ চূর্ণ খাইতে দিলে অনিষ্টই হয়।

শিশুর সাত মাস বয়সের পূর্বে খেতসাবয়ুক্ত খাদ্য দেওয়া কর্তব্য নহে কারণ এই বয়সের পূর্বে শিশুর খেতসারময় খাদ্য পরিপাকের উপাদান তাহাব পাক হুলীতে জন্মে না সুতরাং তৎপূর্বে খেতসারযুক্ত বিলাতী হৃৎ চূর্ণ বা তদনুরূপ কোন খাদ্য দেওয়া কর্তব্য নহে। পরন্তু নয় মাস বয়স উত্তীর্ণ হইলে খেতসার সংশ্লিষ্ট খাদ্য দেওয়া অবশ্য কর্তব্য। বিলাতী অনেক শিশু খাদ্য খেতসাব সহ মল্ট শর্করা ও ফার্মেন্ট মিশাইয়া প্রস্তুত করা হয়। এই সকল খাদ্য জল বা হৃৎ সহ উত্তমরূপে ফটাইলে ইহাব মধ্যস্থ খেতসাবময় পদার্থ শর্করার পবিণত হয়। এইরূপ শর্করার পরিণত না হইলে শিশু তাহা পরিপাক করিতে পাবে না সুতরাং অজীর্ণ পীড়া ভবে। আমাদেব একটু কুস ক্রার আছে যে বিলাতী পথ্য একটু গরম জলে বা গরম হৃৎ মিশাইলেই খাদ্যোপযোগী হয়। কিন্তু তাহা যেমন ভেদন একটু উত্তাপ না দিয়া বেশ ফুটাইয়া লইতে হয় তেজস্বী পথ্য যে যে পদার্থ সংমিশ্রণে প্রস্তুত হয় সেই সেই পদার্থেব প্রকৃতি অনুসারে ও শিশুর পরিপাক শক্তি অনুযায়ী সেই সকল পথ্য নির্মাচন কবিতে হয় নকুবা সকল বিলাতী শিশুখাদ্যই সকল শিশু পবিপাক কবিতে সমর্থ হয় না। তাহাতে এক দিকে অর্থ অল্প দিকে জীবন নষ্ট হয়।

অনেক শিশুর পাকশরিক উৎসেচন জনিত পেটের পীড়ার সবুজ বর্ণ জলের স্তর দান্ত হইতে থাকে। বমন পেটে বেদনা, পাছার বা ও অনিযমিত অব হইয়া থাকে। সেরূপ হলে অনেক ডাক্তার বাবুই শর্করায়ুক্ত বিলাতী পথ্যই ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। তাহাতে উপকার না হইয়া বরং অপকারই অধিক হয় কারণ এই শিশুর শর্করা পবিপাক কলাব শক্তি নাই বা শর্করা মেবজাই পেটের পীড়া উপর হইয়াছে। তদুপরি ঐ

বিলাতী শর্করায়ুক্ত পথ্য দিয়া রোগোৎপত্তির সহায়তা করা হইল। একরূপ পথ্য দেওয়ার জল, ছানার জল পথ্য দিলে শিশু তাহা পরিপাক করিতে পারে।

অনেক শিশুর পিপাসার জল না দিয়া বিলাতী শর্করা মিশ্রিত হৃৎ চূর্ণ পথ্য দিয়া তাহার পিপাসার শান্তি করিতে চেষ্টা করা হইক, কলে তখন তখন পিপাসার শান্তি হইলেও উক্ত শর্করায়ুক্ত খাদ্যে অভিসার, বমন ও বর্ষ উপস্থিত হইয়া শরীর হইতে জলীয় পদার্থ বহির্গত হইয়া পিপাসা আরো অধিক হয়।

আমরাও সন্ত গো হৃৎ হইতে এদেশে এসময়ের কত বিলাতী শর্করা মিশ্রিত হৃৎচূর্ণের অরূপ হৃৎ চূর্ণ প্রস্তুত কবিয়া বাধিতে পারি। একটু আশাস স্বীকার করিলেই একরূপ খাদ্য প্রতি হবে হবে প্রস্তুত থাকিতে পাবে। প্রথমে সন্ত গো হৃৎ হইতে কিয়ৎ পরিমাণ মাখন অন্তবিত কবিয়া কোন জলপূর্ণ পাত্রে মথ্যে অল্প কোন পাত্রে হৃৎ রাখিয়া জল দিলে ঐ হৃৎ জন্মে বন ও পবে শুক হইয়া গেলে তৎসহ ডাকারিণ, হৃৎ শর্করা অথবা মল্ট শর্করা মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখিয়া দিলে দীর্ঘকাল তাহা অবিকৃত অবস্থায় থাকে। এবং এসময়ে সন্ত হৃৎ প্রাপ্তি অতাব হইলে মহৎ উপকার সাধন কবিতে পারে। দ্বিতীয় প্রকার—কোন শৌহ নির্মিত পাত্রে মথ্যে হৃৎ রাখিয়া তাহার হৃৎ মুখ উত্তমরূপে বন্ধ কবত বহুসংখ্যক নলেব মথ্য দিয়া উত্তম জলীয় বাষ্প প্রয়োগ করিলে হৃৎ শুক হইয়া নলেব গাত্রে লাগিয়া যায়। তাহা উত্তমরূপে কাছির করিয়া তৎসহ হৃৎ শর্করা ডাকারিণ বা মল্ট শর্করা অথবা পোবরা চিনি মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে বায়ু রোধাবস্থায় রাখিলে দীর্ঘ দিন ভাল থাকে ও এসময়ে মহৎ উপকার সাধন কবে।

যেহেতু হলে শিশুর বেদনায় খাদ্য পরিপাক হয় না ও পেটের পীড়া বমন ইত্যাদি উপসর্গ হয় সেহেতু হলে, বোল বা মাঠা অর্থাৎ বেদ রহিত হৃৎ পথ্য প্রস্তুত কর্তব্য।



ইরোরোপে ম্যালেরিয়া কনফারেন্স —

ইরোরোপের স্বাস্থ্য বৈজ্ঞানিকদের চেষ্টায় ইরোরোপে হইতে ম্যালেরিয়া প্রায় দূরীভূত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া প্রাপ্তি হইলে সকল স্বাস্থ্যকর হইয়া উঠিয়াছে। লোকে সেই সকল স্থানে নিশ্চিন্তে নিরুপদ্রবে নিরাপদে বাস করিতেছে। তথাপি ইরোরোপ সন্তুষ্ট নয়। বাহ্যতে ইরোরোপে ম্যালেরিয়ার চিহ্নমাত্র না থাকে ইরোরোপ এখনও সেই চেষ্টা করিতেছে। ইরোরোপকে সম্পূর্ণরূপে ম্যালেরিয়াশূন্য করিবার জন্য এখনও তথায় ম্যালেরিয়া কনফারেন্স বসিতেছে, ম্যালেরিয়া ভাড়াইবার জন্য বিবিধ উপায় অবলম্বনের পরামর্শ হইতেছে। ইরোরোপ কেবল পরামর্শ করিয়াই দাঁড়ায় না। তাহার কালের লোক। পবানর্শের কলে যে সকল সিদ্ধান্ত হইতেছে যে সকল উপায় আবিষ্কৃত হইতেছে, সেগুলি তথায় তৎক্ষণাত্ কার্যে পরিণত হইতেছে। ইরোরোপের গবর্নমেন্ট সকল ম্যালেরিয়া দূরীভূত করিবার জন্য নিজেরাও অর্থ ব্যয় করিতেছেন, অধিকতর চিকিৎসক কর্মী ও জনসাধারণকে নানারূপ উৎসাহ, পরামর্শ ও সাহায্য দান করিতেছেন। কলে ইরোরোপ অচিরে সম্পূর্ণরূপে ম্যালেরিয়াশূন্য হইবে এমন সভাবনা হইয়াছে।

আর আমাদের ভারতবর্ষ? এখানে প্রতি বৎসর মন্থনো লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগে মরিয়াছে। কিছু অর্থব্যয় করিলে, আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায় সকল অবলম্বন করিলে এই নিবার্য ব্যাধির প্রকোপ অনেকটা পরিমাণেই হ্রাস করা যাইতে

পারে। প্রতি বৎসর বহু লোককে অকালমৃত্যুর হাত হইতে বক্ষা করা যাইতে পারে। কিন্তু এই অভিশপ্ত ভারতবর্ষে কার্যতঃ সেরূপ কোন চেষ্টাই হইতে দেখা যায় না। এদেশের গবর্নমেন্ট যেমন উদাসীন, দেশের জনসাধারণ আবার ততোহধিক। জনসাধারণ একেবারে নির্ভীকার। আর গবর্নমেন্ট পোষ্ট আপিসে কুইনাইন বিক্রয়ের হুকুম দিয়াই নিশ্চিন্ত। সে কুইনাইনও আবার সব সময়ে পোষ্ট আপিসে পাওয়া যায় না বলিয়া অভিযোগ শুনিতে পাওয়া যায়। ভারতবর্ষ যেন এ পৃথিবীর কোন দেশ নয়—পৃথিবীর কোন দেশের কোন নিয়মই এখানে খাটে না। আর কত কাল এরূপ অবস্থা চলিবে?

পল্লী সংগঠন।—

রাজনীতির মোহ হইতে আপনাদের কোন রকমে উদ্ধার করিয়া কতকগুলি লোক পল্লী সংগঠনে মন দিয়াছেন কিছু কিছু কাজও আরম্ভ হইয়াছে বলিয়া শুনিতেছি। ইহা শুভ লক্ষণ সন্দেহ নাই। পল্লী সংগঠন বড় সোজা কাজ নয়। ভারতের প্রায় সমস্ত জীবন পল্লীতেই অবস্থিত। ভারতের শতকরা ৯৫ হইতে ৯৮ জন পল্লীতে বাস করে। পল্লীই ভারতের প্রাণ। কিন্তু যে কোন কারণেই হউক পল্লী একেবারে তালিয়া গিয়াছে—পল্লীজীবন সুস্বাভাবিক। এই তালি পল্লীকে প্রায় নুতন করিয়া গড়িতে হইবে।

পূর্বকালে পল্লীরকার প্রধান উপায় ছিল পল্লীসভা। সেট পল্লী সভা এখন নাই বলিলেই চলে। বাহারা

পল্লী সমাজের সমাজপতি শ্রমীর লোক ছিলেন, তাঁহারা এখন নানা প্রলোভনে পড়িয়া সহবাসী হইয়াছেন। তাঁহারা পল্লীবাগে কিরিয়েন কি না, তাহা জানি না। তাঁহাদের পল্লীবাসে কিরিবাব কোন সভাবনা বা আশা আছে কি না, তাহাও অনিশ্চিত। এরূপ অবস্থায় যাঁরা এখনও পল্লীতে পড়িয়া আছে, তাহাদিগকে লইয়াই কাগ্য আরম্ভ করিতে হইবে। কিরূপে এই কাজ কিয়ৎপরিমাণে করা যাইতে পারে সে সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সমাচাবে পারাবাহিকভাবে কতকগুলি প্রবন্ধ বাহির হইয়াছে। এবং সেই প্রবন্ধগুলির মধ্য হইতে কতকগুলি উৎকৃষ্ট প্রবন্ধ নির্বাচিত হইয়া সংকলিত, এবং কোন কোনটা পুনর্নির্মিত হইয়া পুস্তকাকারে প্রকাশিত হইয়াছে। এই পুস্তকখানি 'স্বাস্থ্য সমাচাব পুস্তক বিভাগে পাওয়া যায়। পল্লী সংগঠন কামী কর্মীরা এই পুস্তকখানি পাঠ করিলে তাঁহাদের কার্যের অনেকটা সুবিধা হইতে পারে বলিয়া মনে হয়। কারণ, প্রবন্ধগুলি পল্লীগ্রামে এই সংগঠনমূলক বহু বৎসরব্যাপী প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার ফল।

পল্লী সংগঠন কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে হলে, জনসাধারণের নিকট হইতে অর্থ সংগ্রহ করিয়া ইহার ব্যয় নির্বাহ করার অপেক্ষা সমবায় প্রাণীতে কাজ করা অধিকতর সুফলপ্রসূ উপায় বলিয়া আমাদের মনে হয়। প্রথমত পল্লীবাসীদের পল্লীসংগঠন কার্যে উপকারিতা বুঝাইয়া দিয়া তাহাদের দ্বারা সমবায় সমিতি গঠন করাইয়া এই কার্যে হস্তক্ষেপ করিলে, পল্লী বাসীদের মনে কাজ করিবার ভ্রম একটা স্বাভাবিক আগ্রহ জন্মিবে। কিন্তু জনসাধারণের নিকট হইতে অর্থ সংগ্রহ করিয়া কাজ করিতে গেলে পল্লীবাসীর উদাসীনতা বৃদ্ধিবে বলিয়া মনে হয় না এবং তাহার ফলও অসুখ হইবে না। পল্লী সংগঠনকারীদের ক্ষমতা প্রধান ক্রম হইবে—পল্লীবাসীদের মনে সংগঠন কার্যে একটা interest create করা। এই আগ্রহটি জন্মাইয়া দিতে পারিলে কাজ কতকটা

automatically অর্থাৎ স্বয়ং চালিত ভাবে চলিবে, এবং পল্লীবাসীরা উপদেশ বা নির্দেশ দিয়া সাহায্য করিলেই হইবে। সর্বোপরি পল্লীবাসীদের জড়তা দূর করা আবশ্যিক—এইটাই মনে রাখিয়া কর্মীগণকে কর্মক্ষেত্রে নামিতে হইবে।

কালাজ্বর কনফারেন্স—

কয়েক দিন পুরিয়া লাট প্রেসিডেন্সি কালাজ্বর কনফারেন্সের দ্বিতীয় বার্ষিক অধিবেশন হইয়া গেল। লাট সাহেব এই কনফারেন্সের উদ্বোধন করেন। পরে স্বাস্থ্য বিভাগের ডাইরেক্টর মহোদয় সভার কালাজ্বরের সম্বন্ধে নানা কথার আলোচনা করেন। কাকারেলটি বেসরকারী কনফারেন্স হইলেও সদাশয় গবর্নেন্ট কনফারেন্সকে নানাপ্রকারে সাহায্য করিবেন বলিয়া আশাস দিয়াছেন। কালাজ্বরের ইতিহাস, দেশময় ইহার বিস্তৃতি আগামের কালাজ্বর, বাঙ্গলার কালাজ্বর কালাজ্বরে অসুখ্য লোকের প্রভুতি বহুবিধের আলোচনা হইয়াছে। গবর্নেন্ট কনফারেন্সকে আশ্বস্ত করিয়াছেন যে সরকারী কর্মচারীদের চেষ্টায় কালাজ্বর সম্বন্ধে বহু তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে ইহার ফলপ্রসূ চিকিৎসা প্রাণী ও ঔষধাদি অধিকৃত হইয়াছে। গবর্নেন্ট এইবার বেসরকারী চিকিৎসকগণকে কালাজ্বরের চিকিৎসাপ্রাণী পিছাইয়া দিবেন এবং সবকারের সংগৃহীত তথ্য সংকলিত তাহাদিগকে জানাইয়া দিবেন। তাবপর দেশ হইতে কালাজ্বর জ্বালাইবার ব্যবস্থা হইবে। কিন্তু গবর্নেন্টের সকল কাজেই বেরূপ দীর্ঘস্থায়িতার পরিচয় পাওয়া যায় তাহাতে, কত দিনে যে সরকারের প্রতিশ্রুতি কার্যে পরিণত হইবে, সে বিষয়ে আমাদের মনে বিলম্ব সন্দেহ আছে। কালাজ্বরের তৎকালীন ব্যবস্থার প্রতিশ্রুতি পাওয়া গেল। কিন্তু ম্যালেরিয়ার সম্বন্ধে কি ব্যবস্থা হইতেছে? তাহাও কি কোন প্রতিশ্রুতি উপায় অবলম্বিত হইবে না?



“শরীরমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যমাময়ম্”

১৪শ বর্ষ

পৌষ, ১৩৩২ সাল

{ ৯ম সংখ্যা

স্বাস্থ্যকর গৃহ ও গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য

স্বপ্নে স্বচ্ছ নদী দীর্ঘায়ু হইয়া জীবন বাপন কবিত্তে হইলে ব্যক্তিগত ও শারীরিক স্বাস্থ্য বন্ধা কবাব ব্যবস্থা কবা যেমন দরকার সেইরূপ যে গৃহে বাস কবা যায় সেই গৃহের স্বাস্থ্য এবং পরিবাহেব জন্মবাপব ব্যক্তিগণেব শারীরিক স্বাস্থ্য বন্ধা কবাব ব্যবস্থা কবা তদপেক্ষা একটুও কম প্রয়োজনীয় নহে। ‘স্বাস্থ্য সমাচারে’ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যেব কথাব প্রায়ই আলোচনা হইয়া থাকে। কিন্তু বাসগৃহেব স্বাস্থ্য বন্ধার কথাব যথোচিত আলোচনা হয় না অথচ ইহা খুবই আবশ্যিক।

সহব অকালে বাসগৃহের স্বাস্থ্য বন্ধার জন্য মিউনিসিপ্যালিটী কড়া আইন আছে। তদনুযায়ী সহরেব বাসগৃহ সকল নির্মিত হইয়া থাকে। পল্লী অকালে সকল স্থলে মিউনিসিপ্যালিটীও নাই যেখানে আছে সেখানেও স্বাস্থ্যকরভাবে বাসগৃহ নির্মাণ সংক্রান্ত আইন তেমন কঠোরভাবে পরিচালন করা হয় না। সুতরাং

যাহার যে ভাবে ইচ্ছা ও সুবিধা সে সেই ভাবে গৃহ নির্মাণ কবে। তাব পব নতুন নতুন প্রয়োজনের খাতিরে নতুন নতুন অংশ পুৰাতনেব সঙ্গে সংযোজিত হইয়া থাকে। এই ভাবে পল্লীগ্রামে বাসগৃহের যেকোন পবিাতি ঘটয়া থাকে তাহাব ফলে পরিণামে বাস গৃহগুলি অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠিবার খুবই সম্ভাবনা।

উন্নতিশীল দেশসমূহে কি সহবে কি মক স্থলে স্বাস্থ্য সম্মত বাসগৃহ নির্মাণ কবিত্তে লোককে বাধ্য কবিবার জন্য অনেক কঠোর আইনকাহ্নন প্রচলিত আছে এবং সেট সকল আইন কঠোরভাবে পরিচালিত হয়। আইনের সহস্র বিধি নিষেধের দরুন লোকে ইচ্ছামত ও সুবিধামত গৃহ নির্মাণ করিত্তে না পাবিয়া বিরক্ত হয় বটে কিন্তু পরিণামে দেখা যায় কঠোর আইনের ব্যবস্থাব ফলে সমাজেব মঙ্গলই হইয়া থাকে। আইন পরিচালিত হইবার পূর্বে বড় ভুল যেমন তেমন ভানে

গৃহ নির্মাণের ক্ষেত্রে সাধারণত মধ্য বিবিধ রোগে মৃত্যু সংখ্যা যেরূপ ছিল আইন পরিচালিত হইবার পর কার্যকর বৎসরের মধ্যেই দেখা যায় যে সাধারণ স্বাস্থ্যের অবস্থা অনেকটা উন্নত হইয়াছে। মৃত্যু সংখ্যাও গণ্য ক্রমেতে আনন্দ করিয়াছে। বিলাতে ১৮৭১ চ. সালে চাকার কবা ২১ জনের মৃত্যু হইতে ১৯২৪ সালে ঐ সংখ্যা চাকার কবা ১০ দাঁড়ায়। সেইরূপ ১৮৭১ চ. সালে শিশুমৃত্যুর সংখ্যা ছিল চাকার কবা ৪ ১৯২৪ সালে দাঁড়ায় ৭৫। এ সকল আইন পরিচালনের ফল বলিতে হইবে। অত্যন্ত বৈশিষ্ট্য মৃত্যু সংখ্যা এই অল্পপাতে কমিয়া গিয়াছে।

এই আইন অনুসারে প্রধানত বাসগৃহের স্বাস্থ্য বক্ষার দিকে লক্ষ্য রাখা হয়। গৃহের আয়তন প্রত্যেক গৃহের লোক সংখ্যা জল সরবরাহ জল নিকাশ আবর্জনা স্থানান্তর কবা পাশ্চাত্যের বিত্তজ্ঞতা বক্ষা সংক্রামক পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তিদের স্বতন্ত্র কবা প্রভৃতি বিষয়ে আইনে বিশেষ বরমে ব্যবস্থা আছে। তা ছাড়া প্রসূতি ও নবজাত শিশুদের স্বাস্থ্যরক্ষা স্থলের ছেলে মেয়েদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং যৌনবোগ ও যক্ষ্মাবোগগ্রস্ত ব্যক্তিদের উপর দৃষ্টি রাখাও আইনের অন্তর্গত বিষয়।

প্রত্যেক মানুষের দেহের মধ্যেই রোগ প্রতিরোধক একটা বিশেষ এবং স্বাভাবিক শক্তি আছে। সেই শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখাই পূর্ণ স্বাস্থ্যের লক্ষণ। সেই শক্তি ক্ষুণ্ণ হইলে অর্থাৎ কমিয়া আসিলে শরীর সহজেই বোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। সুতরাং শরীরের এই অবস্থাটিকে অস্বাস্থ্যের পূর্ণ সূচনা বলিতে হইবে। মানব দেহের বোগ প্রতিরোধক শক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে তাহা বাস গৃহের স্বাস্থ্যের উপর প্রধানত নির্ভর করে। অর্থাৎ বাসগৃহ স্বাস্থ্যকর হইলে ঐ শক্তি পূর্ণমাত্রায় বজায় থাকে। আর বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইলে ঐ শক্তিও কমিয়া যায়।

কিছু গৃহকে স্বাস্থ্যকর বলা যায় ? যে গৃহে বিত্তজ্ঞ বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা আছে যথার স্বাধিকরণ বাধা পায় না, যে গৃহে বিত্তজ্ঞ জল ব্যবহৃত হয়, যে গৃহ

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন যে গৃহের আসবাবপত্র সুশৃঙ্খলে সুন্দরভাবে সজ্জিত যেখানে বিত্তজ্ঞ গৃহিক খাদ্য ব্যবহৃত হয় তাহাই স্বাস্থ্যকর গৃহ। যে গৃহ সুনির্মিত যে গৃহের মেঝে বা দেওয়াল ভিত্তি স্যাংসেতে নয়—ওদ, খটখটে যে গৃহে মশা মাছি পোকা মাকড়ের উপদ্রব নাই যে গৃহের জননিকারের সুবন্দোবস্ত আছে তাহাকেই স্বাস্থ্যকর গৃহ বলা হইতে পারে। যে গৃহের চাবিদিকের আবহাওয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আবর্জনা ও ধুলিবিজ্ঞিত যেখানে যাতায়াতের পথঘাট সুনির্মিত যথার বর্ষাকালে জল জমে না আগাছা গুল্ম বা ক্ষুদ্র বৃহৎ বৃক্ষ যে গৃহে বায়ু ও আলোক প্রবেশের ব্যাঘাত জন্মায় না তাহাই আদর্শ বাসগৃহ।

বাসগৃহ নির্মাণ কবিবার সময় অনেক দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয় অনেক বিষয় বিবেচনা করিতে হয়। আবাস সকল সময়ে নূতন বাসগৃহ নির্মাণ করিয়া বাস কবিবার সুবিধা হয় না—পূর্বে নির্মিত গৃহ যেমন অবস্থায় পাওয়া যায় সেইরূপ অবস্থায় গ্রহণ করিতে বাধ্য হইতে হয়। এরূপ স্থলে এই সকল তৈবী বাড়ী স্বাস্থ্যকর কি না তাহা বিবেচনাপূর্বক প্রয়োজনীয় সন্ধানদি কবিয়া লইতে হয়। কলিকাতার মতন সহবে অল্প পরিমিত স্থানে অনেক লোককে বাস করিতে বাধ্য হইতে হয়। এখানে নানা কারণে বাড়ীঘর খরিদ বিক্রী হইয়া থাকে। তা ছাড়া অনেক ভাড়াটে বাড়ীও আছে। যাহা কলিকাতার বাড়ী ভাড়া কবিয়া বাস করেন তাঁহাদিগকে মধ্যে মধ্যে বাড়ী বুলাইতে হয়। জমি কিনিয়া নূতন বাড়ী তৈবাব কবিয়াও অনেকে বাস করেন। তবে সহবে বাসগৃহ নির্মাণোপযোগী জমির পরিমাণ এখন অনেক কমিয়া গিয়াছে। খালি জমি আর নাই বলিলেই হয়। আর, থাকিলেও তাহা পরিমাণে এত কম যে স্থানের সঙ্গীর্ণতাংশত মনেব মত বাসগৃহ নির্মাণ কবিবার সুবিধা খুব কম। কাজেই বাসগৃহগুলি যেমনভাবে পাওয়া যায় সেইভাবে গ্রহণ কবা ব্যতীত গত্যন্তর নাই।

প্রায়ই দেখা যায়, বাড়ী কিনিয়া বা ভাড়া করিয়া

বাস করিতে গেলে নূতন গৃহস্থকে প্রথম প্রথম কিছু কিছু অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। পূর্ববর্তী বাসিন্দা—তিনি বাড়ীর মালিকই হউন কিবা ভাড়াটিয়াই হউন পরবর্তী বস্ত্র বাড়ী ছাড়িয়া দিয়া যাইবার কিছু দিন পূর্ব হইতে বাড়ীর স্বাস্থ্য রক্ষার উদ্যোগ হইয়া পড়েন। হয় ত গৃহ কোণে বা উঠানে অথবা সিঁড়ির নীচে তুপাকার আবর্জনা জমিয়া থাকে। হয় ত ড্রেন আবর্জনার পূর্ণ হইয়া জলমিকাশের পথ রুদ্ধ হইয়া থাকে। হয় ত ছাদের নর্দমা এমনভাবে বুজিয়া গিয়াছে যে একটু বৃষ্টি পড়িলেই ছাদে জল দাঁড়ায়। হয় ত দেওয়ালে অথথ বৃক্ষ জমিয়া দেওয়ালগুলিকে ভিজা স্যাৎসেতে করিয়া কেলিয়াছে। নূতন বাসিন্দাকে প্রথমে এই সকল অসুবিধা দূর করিয়া গৃহস্থানিকে স্বাস্থ্যকর করিয়া তুলিতে হইবে তবে তিনি সেই বাড়ীতে বাস করিতে পারিবেন। নচেৎ তাঁহার পরিবহনবর্গের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। যদি আইমেব বিধান অক্ষবে অক্ষবে পালন করিতে হয় তাহা হইলে দেখা যাইবে কলিকাতা সহইব অধিকা শ বাড়ীই আইনানুসারিত ভাবে স্বাস্থ্যকর নহে। বাসগৃহেব অবস্থা স্বাস্থ্যকর কি না তাহা পবদশনেব ভার যে সকল কর্মচারী উপব অর্পিত আছে সেই সকল স্বাস্থ্যভক্ষ অতিষ্ঠ কর্মচারীবা যদি কোন বাড়ী পরিদর্শন কবিতে আসেন, তাহা হইলে দেখিতে পাইবেন অধিকাংশ বাড়ীই একেবারে বাসের অযোগ্য। আবার এই সহবে এমন অনেক পুরাতন বাড়ী আছে গৃহস্থামী সঘরে তাহার বাহ আবরণ বালি ধরাইয়া চুণকাস করাইয়া এমনভাবে সূক্ষ্ম করিয়া বাধিয়াছেন যে বাহির হইতে তাহাব কোন ক্রটি সহজে ধবা পড়ে না কিন্তু সেই বাড়ীতে নূতন কোন পবিবাব বাস করিতে আসিলে হই চারি দিনের মধ্যেই সেই বাড়ীব অস্বাস্থ্যকর অবস্থা স্বদরঙ্গম কবিতে পারেন। বাড়ীগুলি কেবল যে অস্বাস্থ্যকর, তাহা নহ—বিপজ্জনকও বটে। কোন কোন বাড়ীব অবস্থা এমন যে কখন ভাঙ্গিয়া পড়ে তাহার কিছুই স্থিরতা নাই। এক্ষণে বাড়ীতে প্রাণ হাতে

করিয়া বাস করিতে হয়। সময় সময় এমন অবস্থা বটে যে বর্ষান্তা দিয়া যে সকল ভারী মোটর লরী বাতা কাঁপাইয়া বাতাসাত কবে তাহাদেব সেই কম্পনের কলে ঐ বাতাব ধাবে কোন কোন পুরাতন বাড়ী ভুমিমাৎ হয়। আবার বর্ষাকালে উপর্যুপরি হই চারি দিন একটু চাপিয়া বৃষ্টি পড়িলেই অনেক বাড়ী পড়িয়া যায়। ষষ্ঠিনার সম্ভাবনা ছাড়া এই সকল বাড়ীতে স্বাস্থ্য হানির বিলক্ষণ সম্ভাবনা দেখা যায়। কারণ এইরূপ পুরাতন বাড়ীতে উই ইঁহর, আরণ্ডলা, মশা, মাছি, ছাবপোকা পিপীলিকা বিছা এবং সময়ে সময়ে সর্পেরও উপদ্রব হইয়া পাকে। কীটপতঙ্গাদি অসুবিধার কারণ ত বটেই অধিকন্তু ইঁহাবা অনেক রোগেরও বাহন। আবার পুরাতন বাড়ীর ড্রেন প্রায় ভাল অবস্থায় থাকে না। কলে টাইফয়েড ডিপথিরিয়া বসন্ত কলেরা ম্লেগ প্রভৃতি মাঝাক বোগের বীজ ড্রেনেব ভিতব মোবলী পাট্টা লইয়া বসবাস কবে। নূতন পরিবার এক্ষণে বাড়ীতে বাস করিতে আসিলে প্রথম প্রথম তাঁহাদেব রোগাক্রান্ত হইবার আশঙ্কা অধিক থাকে। এই বাড়ীতে acclimatized হইতে অর্থাৎ সেই বাড়ীর আবহাওরার সঙ্গে খাপ খাওয়াইতে তাঁহাদের কিছু সময় লাগে।

তা ছাড়া অল্প স্থানে অধিক সংখ্যক লোক বাস কবিতে বাধ্য হওয়ার বাড়ীগুলি বড় বেশাঘেসি করিয়া নির্মিত। আলো ও বায়ু প্রবেশের স্থান নাই বলিলেই হয়। বাড়ীতে উঠান প্রায় থাকে না—পাকিলেও অতি ছোট। কাজেই ঘরগুলি অন্ধকার ও বায়ু চলা চলেব অভাবে ড্যাম্প বা স্যাৎসেতে। সহবেব এইরূপ অবস্থা দেখিয়া ইঁহার প্রতিকারেব জন্য ইমপ্রুভমেন্ট ট্রাষ্টেব সৃষ্টি হইয়াছে এবং সহর কতকটা পরিষ্কার ও খোলা হইয়া আসিয়াছে। তথাপি এখনও বহু সংখ্যক বাড়ী স্বাস্থ্যানুসারিত অবস্থায় নাই। বাড়ী হঠাৎ ভাঙ্গিয়া নূতন করিয়া তৈরাক করিয়া লওয়া অসুবিধাজনক নহে। সুতবাং বাড়ীগুলি যেমন অবস্থায় আছে উহাবই মধ্যে বতটা পারা যায়, উহাদের

ব্যাধিগ্রাস্য সংস্কার কবিতা এবং স্বাস্থ্যসুসংবাদিত ব্যবস্থা করিয়া ঐগুলিকে বাসযোগ্য ও নিরাপত্তা কবিতা তুলিতে হইবে।

ইমপ্রুভমেন্ট ট্রাষ্টের কাজ ক্রমেই অগ্রসর হইতেছে। সহবেব অনেক ঘন বসতি পূর্ণ পল্লীর অস্বাস্থ্যকর বাড়ী গুলি ভাঙ্গিয়া নতুন নতুন রাস্তা নির্মিত হওয়ার সহবেব মধ্যভাগে কতকটা গালা হইয়া পড়িয়াছে। এই সকল বাড়ীতে পূর্বে যাহা বাস করিত তাহা সহবেব উপকণ্ঠে ছড়াইয়া পড়িতেছে। পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে কলিকাতার মিউনিসিপ্যাল সীমানার বাহিবে অনেক বাগান ও বাগান বাটী ছিল। এখন সে সকল উদ্ভানের চিহ্নমাত্র দেখা যায় না। প্রায় সেই সব স্থানে নতুন নতুন কোটা বাড়ী নির্মিত হইতেছে। আজ কাল অভিজ্ঞতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই সব নতুন যার যার লোকে যে সকল বাড়ী তৈরী করিতেছে তাহা কতকটা স্বাস্থ্যসুস্থ হইলেও যাহাদেব অবস্থা তেমন স্বচ্ছল নহে তাহাদেব পূর্বস্বভাবেব বিশেষ পরিবর্তন হইতেছে না। তাহাও সেই অল্প কিছু জমিতে বহু পরিবর্তনের বাসোপযোগী আলো বাতাস শূন্য ক্ষুদ্র অপবিসব অল্প ক্ষুদ্র নির্মাণ করিতেছে। বিংশ শতাব্দীর বিজ্ঞানের আলোকে কলিকাতার শ্রায় প্রধান সহবেব নতুন যে সকল বাড়ী তৈরী হইতেছে সেগুলি এমন ভাবে নির্মিত হওয়া আবশ্যিক যেন বৎসর কয়েক পবেই সেগুলি আবাস অস্বাস্থ্যকর না হইয়া পড়ে যাহাতে দ্বিতীয় ইমপ্রুভমেন্ট ট্রাষ্ট স্থাপিত প্রয়োজন হয়। এখন এমন ভাবে বাড়ী তৈরী করিয়া অল্পমতি দিতে হইবে যেন ছোটই হউক আবার বড়ই হউক প্রত্যেক বাড়ীর চারিদিকে যথেষ্ট খোলা জমি থাকে এবং জমির আর তনের অল্পপাতে যবেব সংখ্যা সীমাবদ্ধ থাকে। বাস গৃহ নির্মাণ বিষয়ে ইরোবোপীয়ানদের কতি সুলভ ও স্বাস্থ্যসুস্থ। তাই সহবেব সাহেবপাড়ার বাড়ীগুলির চারিদিকে কিছু না কিছু খোলা জমি থাকে যবগুলিও বড় বড়, তাহাতে যথেষ্ট সংখ্যক জানাশা দরজা থাকে এবং বায়ু ও আলো ভালবকমই খেলে। ইহাদেব

সুলভ ব্যবস্থা দেখিয়া বাসগৃহ নির্মাণ বিষয়ে আমাদের শিক্ষা লাভ করা উচিত।

কলিকাতা নগর অতি অল্প সময়ের মধ্যে গড়িয়া উঠিয়াছে। নানান্থ্রে দেশের সকল স্থান হইতে বহু লোক আকৃষ্ট হইয়া সহরে বাস কবিত্তে আসিয়াছে। তাই কলিকাতা সহব বহুচ্ছাক্রমে বাড়ি। উঠিয়াছে। এবং সেই জন্য এখানে বাড়ীগুলি অত্যন্ত গায়ে গায়ে নির্মিত খোলা জায়গাব অত্যন্ত অভাব এবং অল্প স্থানে অনেক বেশী লোক বাস কবিত্তে বাধ্য হয়। কিন্তু বঙ্গ দেশে কলিকাতা ছাড়া আবার অনেক সহব আছে। সেই সকল সহরেব বাড়ীগুলি এত ঘেসাঘেসি ভাবে নির্মিত নহে। প্রায় বাড়ীর চারিদিকে কিছু খালি জমি বা বাগান থাকে। তবে এই সকল স্থলে পারিবারিক অবস্থাব দোষে বাড়ীগুলি তেমন স্বাস্থ্যকর নয়। যেরেব অভাবে বাগানগুলি প্রায় ক্ষয়প্রাপ্ত পবিত। অল্প নিকাচাব সুব্যবস্থাব একান্ত অভাব। আবর্জনা প্রায় বাড়ীর নিকটেই নিক্ষেপ হয় সেগুলি স্থানান্তর কবিত্তে সুব্যবস্থা নাই। যে সকল সহর জবরদস্ত অল্পবিত্ত মিউনিসিপ্যালিটি আছে সেই সকল মিউনিসিপ্যালিটি অর্থ লোভে সহবেব আবর্জনা গৃহস্থ লোক দেব বিক্রয় করিয়া থাকে। ঐ আবর্জনা ক্রেতার গৃহ সংলগ্ন উদ্ভানে জমির সাব রূপে ব্যবহৃত হয়। বলা বাহুল্য আবর্জনা স্রা হিসাবে বতই মূল্যবান হউক বাসগৃহেব নিকটস্থ উদ্ভানে তাহা স্রা রূপে ব্যবহৃত হওয়া বাঞ্ছনীয় নহে। যদি আবর্জনাব স্রা ব্যবহাব কবিত্তেই হয় তবে তাহা লোকালয় হইতে দূরবর্তী কৃষি ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হইতে পাবে।

সহব অঞ্চলেব বাসগৃহগুলি দুই কাণে অস্বাস্থ্যকর হইতে পাবে। প্রথম গৃহনির্মাণেব দোষে। দ্বিতীয় বাটীর স্থায়ী বা অস্থায়ী অধিবাসীদেব অবজ্ঞা অবহেলা উপেক্ষা অনভিজ্ঞতা, অভাব প্রভৃতি কাণে। প্রথম দোষটী নানাকালে প্রায় অপরিহার্য। অল্প চেষ্টায় যদি তাহা সংশোধিত কবিত্তে সুযোগ থাকে, তাহাই। নচেৎ সহ করিয়া লাগিয়া ছাড়া উপায়ান্তর নাই। কিন্তু

বাড়ীৰ বাসিন্দাৰে ব্যৱহাৰেৰে ঘোৰে বে অস্বাস্থ্যকৰ অবস্থা উৎপন্ন হ'ল। তাহা স শোধনাতীত নহে এৰ তাহাৰে স শোধন না হওৱাই অন্ত্য। গৃহস্বামীৰ মৰ্থতা বা অজ্ঞতাৰ দৰণ বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকৰ হইলে তাহাকে প্ৰকৃত অবস্থা বুঝাইবা দেওৱা উচিত। স্বাস্থ্য কৰ আচাৰ ব্যৱহাৰ পালন না কৰাৰ দৰণ তাহাদেৰ নিজেদেৰেই যে স্বাস্থ্যহানি ঘটে তাহা তাহাদিগকে বুঝাইয়া দিতে পাবি ল তাহাৱা নিজেরাই স শোধন কৰিয়া লইতে পাবে। কিন্তু তাহা তাহাৰা কৰিতে না চাহিলে আইনেৰ দ্বাৰা তাহাদিগকে বাধ্য কৰা আবশ্যক। মিউনিসিপ্যালিটীৰ স্বাস্থ্য কৰ্মচাৰীদেৰ মধ্য মধ্য সহবেৰ বাড়ীগুলি পৰিদৰ্শন কৰিয়া অস্বাস্থ্য কৰ অবস্থা লক্ষ্য কৰিয়া তাহা স শোধনেৰ জন্ত বন্ধ তাৰে গৃহেৰ অধিবাসাদেৰ উপদে। দেওৱা বৰ্তব্য। কেবল উপদেশ দিমেই যথেষ্ট হইবে না এটি স শোধনেৰ উপায় আবিষ্কাৰ কৰিয়া তাহাও গৃহস্বামীকে বুঝাইয়া দেওৱা বৰ্তব্য। এৰ তাহা যত অল্পব্যয়সাধ্য হয় সে বিষয়েও লক্ষ্য ৰাখিতে হইবে। গৃহস্বামীৰ আচাৰ ব্যৱহাৰেৰে ক্ৰটিতে তাহাৰ স্বাস্থ্যেৰ কি কতি বৃদ্ধি হইতেছে তাহা বুঝাইয়া দিতে পাবিলে গৃহস্বামী সন্তুষ্ট চিত্তে কিছু খৰচ পত্ৰ কৰিয়া ভবিষ্যতে প্ৰচুৰ ভাৰ্তাৰ ও ঠেৰেৰ খৰচ হইতে নিষ্ফল লাভ কৰিতে পাবে।

আমাদেৰ দেশে সামাজিক বীতি নীতি আচাৰ ব্যৱহাৰেৰে উপৰ গৃহ নিৰ্মা। প্ৰণালী কিয়ং পৰমাণে নিৰ্ভৰ কৰে। অববোধ প্ৰথাৰ অনুসৰ। কাৰয়া শুদ্ধান্ত পুৰমহিলাগাকে শোক চক্ৰৰ অন্তৰ্ভাৰে ৰাখিবাৰ জন্ত, যাহাতে মহাও পুৰস্কীৰ্গকে দেখিতে না পান এমাতাবে গৃহ নিৰ্মাণ কৰা হয়। সেই জন্ত অস্ত পুৰিকাগাৰ একটী বেষণেৰেই স্থিতি হইয়া গিয়াছে যে তাহাৱা “অহুৰ্য্যাপগ্ৰহণ।। সজ্ঞাত ধনী সম্প্ৰদায়েৰ লোকেৱা প্ৰকাণ্ড ইমারত মহা আড়ম্বৰ সহকাৰে নিৰ্মাণ কৰেন বটে, এৰ গৃহ নিৰ্মাণে ও তাহাৰি সাজসজ্জায় যথেষ্ট অৰ্থ ব্যয়ও কৰেন বটে, কিন্তু

তাহা হইলেও ঐ সকল অট্টালিকাকে স্বাস্থ্যকৰ অনুকূল কোন ক্ৰমেই বলা চলে না। জমিদাৰ সম্প্ৰদায়েৰ মধ্য এক একজনেৰ গৃহ হুই দশ বিঘা জমিৰ উপৰ নিৰ্মিত দেউড়ী, কাছাৰী বৈঠকখানা, চণ্ডীমণ্ডপ, সদৰ মন্দিৰ, অক্ষৰ মহল, ঠাকুৰবাটী প্ৰভৃতি অসংখ্য অট্টালিকা পাশাপাশি বা কাছাকাছি নিৰ্মিত হয়। মহলেৰ পৰ মহল, সাৰি সাৰি কক্ষশ্ৰেণীৰ পৰ কক্ষশ্ৰেণী। কিন্তু তাহাতে যথেষ্ট ও যথেষ্ট পৰিমাণে স্বাস্থ্যকৰণ ও বায়ু প্ৰবেশেৰ অধিকাৰ থাকে না।

মফস্বলে ধনী সম্প্ৰদায়েৰ গৃহ নিৰ্মাণেৰ জন্ত যথেষ্ট জমিৰ অভাৱ নাই। স্ততবাং তথায় কক্ষ ও প্ৰকাৰ্ঠগুলি নিতান্ত ক্ষুদ্ৰ না হইতেও পাবে। কিন্তু বিলাসিতাৰ আকৰ্ষণে স্ততবেৰ প্ৰাশাভনে পড়িয়া তাঁহাৰা যখন পল্লীবাস ছাড়িয়া স্ততবেৰ আসিয়া বাস কৰিতে আৰম্ভ কৰিলেন, তখনও তাঁহাৰা পৰিবাৰ বৰ্গেৰ অ বৰ বজাৰ ৰাখিয়া এৰ পদোচিত মৰ্যাদা ও আশ্ৰিত এৰ আত্মীয় স্বজনগণেৰ বাসোপযোগী বহু কক্ষ সম যত অট্টালিকা সকল সজীৰ্ণ স্থানেৰ মধ্য গিয়া। কাৰতে বাধ্য হওয়ায় স্তবেৰ অট্টালিকাগুলি আৰও অস্বাস্থ্যকৰ হইয়া উঠিল। স্ততবেৰ বাটীৰ কক্ষগুলি ক্ষুদ্ৰ, প্ৰাঙ্গণ ও অঙ্গন অতি সজীৰ্ণ হইতে লাগিল। তাহাৰ উপৰ ত্ৰিতল চৌতল পকতল অট্টালিকা সমূহ নিৰ্মিত হওয়ায় বায়ু ও আলোকেৰ আৰও অভাৱ হইয়া পড়িল।

পূৰ্বকালে, যখন লোকে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে বাসগৃহ নিৰ্মা। কৰিবাৰ আবশ্যকতা উপলব্ধি কৰিতে পাবিত না, কেবল অববোধ প্ৰথাৰ অনুসৰণ কৰিয়া চলিত, এৰ প্ৰয়োজনা উপস্থিত হইলেই যেখানে সেখানে যেমন তেমা ভাবে গৃহ নিৰ্মাণ কৰিত, ভবিষ্যতেৰ স্তবিধা অস্তবিধাৰ কথা ভাবিয়া দেখিত না, কোনৰূপ বিচাৰ বিবেচনা কৰিত না, সেক্ষপ ভাবে গৃহ নিৰ্মাণ এই বিশেষ শতাব্দীৰ বিজ্ঞানানুকিত যুগে আৰ চলিতে পাবে না। এক্ষপ ভাবে নিৰ্মিত যে সকল গৃহ এখনও বৰ্তমান আছে সেগুলিকে যতদূৰ সম্ভব এখনকাৰ

কালের উপযোগী করিয়া সংশোধন করিয়া লইতে হইবে। যেগুলি খুব পুরাতন হইয়া গিয়াছে, সেগুলি ভাঙ্গিয়া নতুন কবিতা গড়িয়া লইতে পাবিলেই ভাল হয়। অথবা প্রায় সকল সহবেই এব কোন কোন বড় গ্রামেও মিউনিসিপ্যালিটি আছে। মিউনিসিপ্যালিটির এলাকার মধ্যে গৃহ নির্মাণ করিতে হইলে কতকগুলি স্বাস্থ্যকর নিয়ম মানিয়া চলিতে হয়। কিন্তু এই সকল মিউনিসিপ্যাল আইনও আমাদের বিবেচনার সর্বোচ্ছন্দ্য নহে। তাহা হইলে কালকাতা বোম্বাই প্রভৃতি সহর এত অস্বাস্থ্যকর হইত না, এবং ইম্প্রভমেণ্ট টাষ্টেবণ্ড প্রয়োজন হইত না। তা ছাড়া, কেবল নির্মাণ করিবার দোষেই যে বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হয় তাহাও নয়। বাড়ী পুৰাতন হইয়া গেলে, যথা সময়ে তাহার উপযুক্তরূপে সংস্কারভাবেও বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে এবং গৃহস্বামীকে অজ্ঞাত নানা অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। বাসগৃহের এইরূপ কতকগুলি ত্রুটি আমবা নিয়ে দেখাইয়া দিতেছি। এগুলির সংশোধন না হইলে বাড়ীর লোকদের স্বাস্থ্যও ভাল থাকে না, অসুবিধাবও সীমা থাকে না—

উঠান।—অনেক বাড়ীর উঠানের স্থানে স্থানে সিমেন্ট, কণ্ডক্রিট প্রভৃতি উঠিয়া গিয়া স্থানে স্থানে গর্ত হইয়াছে। উঠান ধুইবার সময় কিম্বা বর্ষাকালে এই সব গর্তে জল জমিয়া থাকে, ঝাটা দিয়া ঝাটাইয়া এই জল সম্পূর্ণরূপে বাহির করিয়া দেওয়া যায় না। সেই জল বাসবা উঠান ও ঘরের মধ্যে স্রোত স্রোত হইয়া পড়ে। ক্রমে সেখানে পীক জমে এবং নানা বোগের বীজ তথায় আশ্রয় লইয়া থাকে। এইগুলি মেরামত করিতে হইবে—স্বাস্থ্যকর জলও বটে, অসুবিধার প্রাকটিকাবেব জলও বটে। কাবণ, এই সকল গর্তে পা পড়িয়া সময়ে সময়ে আঘাত লাগিতেও পাবে।

ছাদ—ছাদ ফাটিয়া কিম্বা ছাদেব বণ্ডক্রিটের খোঁয়া উঠিয়া গিয়া অথবা টাণ আলুগা হইয়া কিম্বা ছাদেব চড়ি ববগা পচিয়া গিয়া বর্ষাকালে ছাদ দিয়া

জল পড়িয়া ঘরের জিনিস পত্র বিহানা ইত্যাদি ভিজিয়া যাইতে পারে। ইহা কেবল যে অসুবিধাজনক ও অস্বাস্থ্যকর, তাহা নহে—বিপজ্জনকও কম নয়। অল্পস্বল্প ফাটা হইলে গিচ গরম করিয়া ঢালিয়া দিয়া ফাট মেরামত করা যাইতে পাবে। কিন্তু বেশী রকম ফাট ধবিলে উত্তমরূপে মেরামত না করিলে চলে না। পচা কড়ি ববগা তা বদলাইলে কোন্ দিন ছাদ ভাঙ্গিয়া মাথায় পড়ে তাহাব কিছুই ঠিক নাই। বালির চাপও যখন তখনই মাথায় পড়িতে পারে।

দেওয়াল—দেওয়াল পুৰাতন হইয়া গেলে তাহাব বাহিরেব চিহ্ন বায়ুর গতি বোধ করিবার শক্তি থাকে না। অনেক সেকেন্দে বাড়ীর দেওয়াল মাটির গাথুনি। এ সকল দেওয়াল সহজেই বায়ু মণ্ডল হইতে জল টানিয়া ভিজিয়া উঠে। তা ছাড়া পুৰাতন দেওয়াল বিছা, ইছর, সর্প ও অজ্ঞাত কীট পতঙ্গের আশ্রয়। এবকম দেওয়াল বদলাইয়া ফেলিতে পাবিলেই ভাল। অন্তত ভিতরে বাহিরে উত্তমরূপে বালি ধবাইয়া চুণকাম করাইয়া বাধা অবশ্য কর্তব্য।

ঘরের মেঝে—উঠানের জায় অনেক ঘরের মেঝেতেও গর্ত হয়। ইহাও কম অস্বাস্থ্যকর নয়। তা ছাড়া অসুবিধাও বিস্তর। চলাফেরাব অসুবিধা ত আছেই, তাহাব উপর ঘর নিরত অপবিচ্ছাব থাকে যতই ঝাটা দাও বা ধোও ধুলা বালি কাদা জমিয়া থাকিবেই, কোন মতেই সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করা যায় না। মেঝেমত না করিলে এ ঘরে বাস করিতে অনেক দুঃখ পাইতে হয়।

সিঁড়ি। বহুদিনের ব্যবহাবে সিঁড়ির গাথুনির ইট প্রায় অর্ধেক কম হইয়া যাওয়াতে অনেক সময়ে পড়িয়া গিয়া হাত পা ভাঙিতে পারে। সিঁড়ির ধারে যদি বেলিং থাকে তবে তাহা ভাঙ্গিয়া গেলে শিশুদের পড়িয়া গিয়া হাত পা ভাঙিবার সম্ভাবনা।

জানাল। জানালার চৌকাট বা কপাট পচিয়া ভাঙ্গিয়া গেলে জানালার ভাল করিয়া বন্ধ করা যায় না। যদি খুঁতখুঁটি হয় তবে হয় তা তাহার পেনেল ভাঙিয়াছে

কিছা সারিৰ কাঁচ ভাঙ্গিয়াছে অথবা কপাটেৰ কবজা ভাঙ্গিয়াছে। এওলা দেখিতে যেমন নিত্ৰী, তেমনি স্বাস্থ্যহানিকৰ ও অসুবিধাজনক।

দবজা। দবজাৰ চোকাটেৰ নীচেৰ দিকের কাঠ প্ৰায়ই পচিয়া কইয়া গিয়া কপাট এমন ভাবে নামিয়া যায় যে, কপাট প্ৰায় বন্ধ কৰা যায় না। কবজা ও খিলও প্ৰায় ভাঙ্গিয়া যায়। ইহাৰ প্ৰতিকাব আবশ্যক।

বান্ধাঘৰ। আমাদেৰ দেশে বান্ধাঘৰেৰ বড় হুৰ্দ্দা। ধূম নিৰ্গমনেৰ জন্ত চিমনীৰ ব্যবস্থা প্ৰায় কোন গৃহস্থৰেই থাকে না। উলুনে আগুন দিলে সেই ধোয়া ঘৰেৰ ভিতৰ জমিয়া দেওৱালগুলি বিত্ৰী কালো হইয়া যায়। মধ্যে মধ্যে সেই কালো বিত্ৰী বুল ভিজিয়া ঈষদাবৃত্ত জল খাত্ত দ্ৰব্যেৰ উপৰ পড়িবা খাত্ত দূষিত হয়। হুধ ত প্ৰায়ই গুটী হইয়া থাকে। কোন কোন বাড়ীতে বান্ধাঘৰেৰ ধূম বাহিব হইবাৰি জন্ত ছাদেৰ তীচে দেওৱালেৰ গাৱে বুলবুলি থাকে। কোন বাড়ীতে ছাদেৰ উপৰই ধূম নিৰ্গমনেৰ পথ থাকে। এক্লপ ব্যবস্থা ভাল। কিন্তু প্ৰায় দেখা যায় বাড়ী তৈয়াৰ কৰিবাৰ সময় যে ঘৰটা বান্ধাঘৰৰূপে ব্যবস্থা কৰিবাৰ জন্ত এইক্লপ ধূম নিৰ্গমনেৰ পথ বাধা হইয়াছিল, কালক্ৰমে প্ৰয়োজনানুৰোধে সেই ঘৰ অলপ উদ্ভেদে ব্যবহৃত হইতেছে, এবং বান্ধাঘৰ জন্ত সৰাইয়া লওৱা হইয়াছে, যেখানে এক্লপ ব্যবস্থা নাই। এবকম

বান্ধাঘৰেৰ বুল ও ময়লা নিৰ্ম্মিত ভাবে মধ্যে মধ্যে বাড়িয়া ফেলা উচিত।

নৰ্দমা। অনেক পুৰাতন বাড়ীৰ নৰ্দমাৰ গাধুনি ভাঙ্গিয়া কইয়া কিছা অলপ কাৰণে জল নিকাশ ভালক্লপ হয় না। এ সকল বাড়ী ডিপথিৰিয়া, টাইফয়েড প্ৰভৃতি ৰোগেৰ খনি। নৰ্দমা সৰ্ব্বদা মেৰামত অবস্থায় বাধা আবশ্যক। বিলাতী মাটি দিয়া উত্তমৰূপে পলক্সা কৰিয়া না বাখিলে সে বাড়ীৰ গৃহস্থকে অনেক হুখ পাইতে হয়। বোংগ সে বাড়ীতে লাগিয়াই থাকে।

পায়খানা। এখন কলিকাতাৰ প্ৰায় সকল বাড়ীতেই ডেনেৰ পায়খানা হইয়াছে। ইহাতে স্বাস্থ্যৰ ভাল থাকিবাব কথ। কিন্তু পায়খানা ঠিক মেৰামত অবস্থায় থাকা চাই। ট্যাক হইতে বীতিমত জল যেন বাহিব হয় ও বোজ যেন ধোওয়া হয়। মফস্বলেৰ সহৰে এখনও খাটা পায়খানা আছে। সেওলা প্ৰায়ই উপেক্ষিত হইবা থাকে। গামলা ভাঙ্গিয়া গিয়াছে, নৰ্দমা বুজিয়া গিয়াছে দেওৱালেৰ বালি খসিয়াছে, কিছা ছাদ দিয়া জল পড়ে। এগুলি মেৰামত কৰা দবকাব।

গালা। বৃষ্টিৰ জল বা ঘৰেৰ ব্যবহৃত ময়লা জল বাহিব হইবাৰ গালা ঠিক মেৰামত অবস্থায় বাধা আবশ্যক। ভাঙ্গিবা গেলে বদলাইয়া ফেলা উচিত।

ইক্ষু (Sugarcane)

[শ্ৰীযামিনীৰঞ্জন মজুমদাৰ]

শৰ্কৰা (চিনি)—*Saccharum officinarum* নানা জাতীৰ উদ্ভিদ হইতে উৎপন্ন হয়। আববী ও পাৰসীতে চিনিৰ নাম শৰ্কৰা ঐকে সাৰ্কেৰণ (Sakcharon) সংস্কৃতে শৰ্কৰা, এবং ইংৰাজীতে স্কৰাৰ (Sugar) নাম

শৰ্কৰাৰই অপভ্ৰংশ। শৰ্কৰাদেৱে ভাবতবৰ্ষে ইক্ষুচিনিৰ ব্যবহাৰ প্ৰবৰ্ত্তিত হয়। তৎপরে চীন পাবসীক আবব ও বোমান জাতিবা ইহাৰ তথ্য অবগত হয়। কথিত আছে, মহাবীৰ অলীকহুন্দৰেব (Alexander) দিখিগু

কালে গ্রীকেরা ভাবতবর্ষে আগমন করিলে সর্বপ্রথম ইক্ষুদেও (ইক্ষুদণ্ড) মধ্যে মধুর জাত মিষ্ট বস দেখিয়া আশ্চর্যাবিত হইয়াছিল। সত্রাট নিরোর রাজত্বের অনেক পূর্বে পাশ্চাত্য জাতীয়েরা চিনির ব্যবহার করিত কিন্তু বিগত অষ্টাদশ শতাব্দীর পূর্বে ইংরাজেরা চিনির অধিক ব্যবহার করিত না। ষষ্ঠীয় শতাব্দীতে ভিনিসই (Venice) ইয়ুরোপের প্রধান চিনির বন্দর ছিল।

ইক্ষু বিট খজুঁব তাল আবেঙ্গা (Aranga) ক্যাবিওটা (Caryota) নাবিকেল মহারা মেপল (Acer) ভুট্টা নীল এবং নিম্ন প্রভৃতি উদ্ভিদ হইতে চিনি পাওয়া যায়। ইহাদেব মধ্যে সর্বাদিক্রমে চিনির উৎপন্নের পবিমাণ সর্কাপেক্ষা অধিক হইতে ক্রমশঃ অল্প। অধুনা ইক্ষু পৃথিবীর সকল দেশেই জন্মিতেছে তন্মধ্যে ওয়েস্ট ইণ্ডিজ (West Indies) জামেকা (Jamaica) দক্ষিণ আমেরিকা (South America) ডেমারারা (Demarara) ফিজি (Fiji) জাভা (Java) প্রণালী উপনিবেশ (Strait Settlement) মরিসাস (Mauritius) প্রভৃতি স্থানে বহুসংখ্যক ধনী কোম্পানী ব্যবসায় হিসাবে ইহা প্রচুর চাষ করিয়া থাকেন। এতদ্ভাতিত ভাবতবর্ষ পারস্য (Persia) মিশর (Egypt) গ্রীস (Greece) ইতালি (Italy) ফ্রান্স (France) স্পেন (Spain) আমেরিকা (America) জাপান (Japan) চীন (China) ব্রহ্ম (Burma) প্রভৃতি দেশে যে চিনি উৎপন্ন হয় তাহা প্রায়ই তত্তৎ দেশীয় অধিবাসীদিগের ব্যবহারেই পর্য্যবসিত হয় অল্প কোন দেশে অধিক পরিমাণ বণ্টনী হয় না। কিন্তু ভাবতবর্ষে আজকাল ইহা বিপণীত হইতেছে। ফ্রান্স (France) জার্মানী (Germany) নেদারল্যান্ড (Netherland) ও অষ্ট্রিয়া (Austria) প্রচুর পরিমাণ বিট চিনি উৎপন্ন হয়। ভাবতবর্ষে ইক্ষু ব্যতীত খজুঁব তাল নাবিকেল ইক্ষু হইতেও চিনি প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহা মধ্যে খজুঁব চিনির পবিমাণ সর্কাপেক্ষা অধিক মহা এবং

নিম্ন হইতে চিনি বাহির হইলেও তাহা পবিমাণ অতি সামান্য। কেবল মাত্র মস্ত ও ঔষধের নিমিত্ত ব্যবহার হইয়া থাকে। এ দেশের খজুঁবের জাত সিংহলে ক্যাবিওটা ইউবেনস (Caryota urens) এবং আন্দামান ও ভারত সাগরীয় দ্বীপপুঞ্জে আবেঙ্গা জাকারীফেরা (Arenga Saccharifera) নামক তাল জাতীয় দুই প্রকার এবং আমেরিকা ও জাপানে মেপল (Maple) Acer) নামক উদ্ভিদ হইতেও চিনি উৎপন্ন হইয়া থাকে। ভাবতবর্ষে ত্রয়োদশ জাতীয় মেপল আছে। কিন্তু এ পর্য্যন্ত ইহাদেব তিত্তর হইতে চিনি বাহির করিবার কোন চেষ্টা হয় নাই। এই সকল উদ্ভিদ হইতে উৎপন্ন চিনির পবিমাণ অত্যন্ত অল্প। এজন্য ব্যবসায় হিসাবে ইহাদেব চাম লাভজনক নহে।

সর্বপ্রকার চিনির মধ্যে ইক্ষু চিনিই সর্বশ্রেষ্ঠ নির্দোষ ও স্বাস্থ্যকর কোনরূপ হানিকর নহে। আবুর্কেদ মতে ইক্ষুবস, শুড় (মৎস্তজিকা) পাটালি ফানিত (বাতাসা) খণ্ড শর্করা সিতোপলা (মিছবি) প্রভৃতি এই কয়েকটা ইক্ষু বিকার উত্তমোত্তম গুণাধিক পিত্ত নাশক ও বলকর। চিনি বলিলেই আদিম উপায়ে প্রস্তুত শুভ্র দলুয়া চিনিই বুঝিতে হইবে। আমবা আজকাল যে সকল শুভ্র দানাদার বিলাতী আমদানী বিট বা ইক্ষু চিনির ব্যবহার করি তাহা মিষ্ট ও কম অধিকন্তু তাহা শরীরের পক্ষে অপকারক। আধুনিকেরা আবুর্কেদেব প্রামাণিকতা স্বীকার করিতে চাহেন না সুতরাং বিলাতী প্রমাণই উদ্ধৃত হইল, পাঠক তদৃষ্টে দান্যদার শুভ্র চিনির অপকারিতা বুঝিতে পারিবেন H Drury (ড্রুবি সাহেব) তাঁহা প্রাে লিখিতেছেন— Sugar when simply sucked from the canes is highly nutritious The alimentary properties of sugar are much lessened by crystallisation The common brown sugar is more nutritious than what has been refined —To persons disposed to dyspepsia and bilious habits sugar in excess becomes

more hurtful than otherwise এ স্থলে Brown sugar অর্থে খড় শুড় ও গৈরালাদি পরিষ্কৃত শর্করাই বুঝিতে হইবে। দত্ত নিম্পীড়িত ইক্ষুবস পাই সর্কাপেক্ষা বলকারক।

অতি প্রাচীন কাল হইতে উনবিংশ শতাব্দীর তৃতীয় পাদ পর্যন্ত ভারতবর্ষ স্বীয় আবশ্যিক মত চিনি উৎপাদন করিয়াও অতিবিক্ত অংশ বিদেশে বণ্টনী করিয়াছে। কিন্তু বিগত ৩।৪ বৎসরের মধ্যে বিদেশী স্থলত চিনি আমদানী হইয়া দেশীয় চিনির বাজার হইতে বিভাতিত কবত দেশীয় ইক্ষুর চাষ ও চিনির ব্যবসায় লোপপ্রাপ্ত করিবার উপক্রম করিয়াছে। ইহার কারণ অল্পসন্ধান করিলে দেখা যায়—

১। আমবা পূর্কাপেক্ষা সভ্য ও সৌধীন হইয়াছি দেশীয় দোলো বা খড় শুড়ে আমাদের তৃপ্তি হয় না সুতরা দানাদার সাদা চিনির আমদানী বৃদ্ধি পাইয়াছে।

২। ইক্ষুদণ্ড হইতে বস নিম্পীড়ন এবং শুড় ও চিনি প্রস্তুত কালে পূর্বতন অল্পমত উপায়াবলি অল্পমত হওয়ায় অনেক পরিমাণ চিনি নষ্ট হইয়া যায়। একত্র চিনির পরিমাণ অল্প হয় অথচ খবচা অধিক পড়ে কিন্তু পা চাতা দেশে বিজ্ঞানসম্মত উন্নত প্রণালী অবলম্বিত হওয়ায় বসে চিনির ভাগ নষ্ট হইতে পায় না সুতরাং চিনি অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়। বিশেষত যন্ত্রবলে বৈদেশিক চিনির কারখানা চালিত হওয়ায় খবচা কম পড়ে একত্র স্বল্পমূল্য বৈদেশিক চিনির আমদানী বাড়িতেছে।

৩। আর্থারীর বহিত শুদ্ধ ও রাষ্ট্রসাহায্য প্রাপ্ত—(Bountyfed) বিট চিনি সর্কাপেক্ষা স্থলত মূল্যে বাজারে বিক্রীত হওয়াতে ভাবভেব চিনি ত গিয়াছেই সঙ্গে সঙ্গে মবিসাসেব ইংলান্ড চিনির ব্যবসাও অবসর হইয়াছে। তবে লর্ড কার্জনের নূতন শুদ্ধ নিয়ম (Countervailing duty) প্রবর্তিত হওয়ার আর্থারীর বিট চিনির আমদানী রোধ হইলেও আবার মবিসাস ও জাতা চিনির আমদানী বৃদ্ধি পাইয়াছে। বরং এক্ষণে

স্বল্পমূল্য বিট চিনির আমদানীতে ভাবভেব কিছু লাভ আছে কিন্তু এই নূতন শুদ্ধ নিষ্কাষণে ভারতের ক্ষতি হইয়াছে। যদি মবিসাস বা জাতা চিনির উপর অতি বিস্তৃত শুল্ক বসে তবেই ভারতীয় ইক্ষুর চাষ ও চিনির ব্যবসায় উন্নতি লাভ কবিতে পারিবে নচেৎ নহে।

৪। বৈদেশিক চিনি মাছই কোমল ও স্বাদ মিশ্রিত ও পাক হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে। গল্পবাসে অধিক উষ্ণ হয় বায়ু জীবনীয় চিনির অপেক্ষা স্থলত মূল্যে বিক্রীত হয়। আমসাদা, কেমজা, পুষ্টি প্রভৃতি দোষ ইক্ষু এইরূপ মিষ্ট ও বসবহুল। মধ্যম হওয়ায় চাষ প্রকৃতি কবিতে পারিবে দেশীয় চিনির ব্যবসায়ের বিপর্যয় উন্নতি হইতে পাবে।

আমদান্য একটা জল্পনা উঠিয়াছে যে ভারতীয় শুদ্ধ বিদেশী তাড়নে অসমর্থ হইয়াছে স্থানীয় চাষ লোপপ্রাপ্ত বিশেষ নীতি সুতরাং বিদেশ হইতে নূতন যৌজ আনা হইয়া চাষ কবিত হইবে। কিন্তু আমাদের জানা উচিত যে বিগত ৫।৬ বৎসর বিবিধ বস্তুর বিহার প্রদেশে নানা দাতব্য বিদেশী শুদ্ধ পণ্যক্রিত হইয়াছে এবং এখান হইতেছে। কিন্তু পরাকা এখানও সফল হয় নাই কদাচিৎ ২।৩টা লাভি কষ্টে স্তম্ভে জীবন ধারণ কবিতেছে। কিন্তু উন্নত উপায়ে চাষ কবিতে পারিলে বিদেশী ইক্ষুর শাক্ষতা করিতে পাবে বিস্তৃত ভাবত সামান্য মধ্যে এমন অনেক জাতীয় উৎকৃষ্ট ইক্ষু আছে। আশা কি কেবল উক্ত কয়েকটা কারবার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া ইক্ষুর উপযুক্ত স্থান নিষ্কাষণ এবং শুড় ও চিনি প্রস্তুতের উৎকৃষ্ট প্রণালী অবলম্বন কবিতে হইবে। কিছু সখের মায়াও কাটাতে হইবে। তাহা লে অব আমাদিগকে অসমর্থ বিলাতী চিনির জল্প পারক স্বাবল্য হইতে হইবে না অপিত আমবা বিদেশে চিনি পাঠাইতেও সক্ষম হইবে। কীট পতঙ্গ উহা হাঁজা শুদ্ধা নানাবিধ বোগ ও অসামান্য ভূমিতে রোপণ প্রভৃতি বিবিধ কারণে বিদেশী শুদ্ধ চাষ এ দেশে সফল হয় না ই পণ্যক্রিত কবিতে কবিতে যদি কোন উৎকৃষ্ট জাতীয় বৈদেশিক ইক্ষু এ দেশে সাধারণ হইয়া যায়, তবে

তদ্বারা উপকার হইতে পারে। কিন্তু তাহার আশায় বসিয়া থাকিলে চলিবে না। বিদেশীর আশা বুঝা। যদি কিছু হয় ত দেশী হইতেই হইবে।

ইক্ষু শব্দ খাগড়া ইত্যাদি বস্তু জলাভূমির উদ্ভিদ। শত ভাগ সরস ইক্ষুদণ্ড শুষ্ক করিলে ২৫ ভাগ দৃষ্টমান সৌত্রিক পদার্থ (Arboreal matter) পাওয়া যায়। এ জন্ত ইহা চাষে জলই প্রধান আবশ্যক বস্তুতে হইবে। ইক্ষুব সফল চাষ করিতে হইলে বৃষ্টি জলাশয় নদী বা বিল বা ইন্দাবা প্রভৃতি সমীপে স্থান নির্বাচন করা উচিত। জলাভাব ঘটিলে রোপণের দিবস হইতে ১৬ ভাগ জলের মধ্যে ৩৪।৫।৪ ভাগ জল প্রতি তিন মাস অন্তর আবশ্যক মত সেচন করিতে পাবিলে ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। ইক্ষু জলাভূমির গাছ হইলেও মানব ইহা মিষ্ট আশ্বাদ পাইয়া ইহাকে ইচ্ছাশ্রাব্যী নানা দেশে ও নানা অবস্থায় চাষ করিয়া প্রচুর উন্নতি প্রাপ্ত কবাইয়াছে। কোথাও কোথাও বিশেষ উন্নত প্রণালী মতে উৎপাদিত হইয়া ইহা একপ কপান্তবিত হয় যে তখন আব ইহাকে পূর্বতনদিশে বংশধর বলিয়া জ্ঞান হয় না। তখন সে তাহা আদি জন্ম স্থানে আব কোনরূপে জন্মিতে চাহে না। জন্মিলেও সহসা হ্রস্ব ও বোগাক্রান্ত হইয়া ইহা মৃত্যু হয়। এই কারণে বশতই বিদেশী ইক্ষুর চাষ এ দেশে সফল হয় নাই। মবিসাস ওয়েষ্ট ইণ্ডিজ ও জাভাব ইক্ষু ভাবতবর্ষজাত হইলেও, বিগত ২ শত বৎসরের মধ্যে শুষ্ক স্থানে একপ উন্নত অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছে যে এ দেশের জল বায়ু এখন তাহাদের অসহ্য। তবে বিভিন্ন প্রকৃতি, ঋতু ও স্থানীয় অবস্থার ভাবতবর্ষের কোথাও না কোথাও কালে ইহাদের চাষ সফল হইতে পারে। মানব ইহাকে আবাব একপ প্রকৃতি বৃন্দসহ কবিয়াছে যে কি উচ্চ কি নিম্ন কি সবল, কি নীবস কি এটেল (clay) কি চিকণ (Deep loam), কি দোরাশ কি বালীদাশ সকল প্রকার ভূমিতে নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। অভ্যস্ত সবল ও নিম্ন হতে উচ্চ ও মধ্যম নীবস ভূমির উপযোগী হইলে ইক্ষু সাধারণত দুই প্রকার। ইহা

কোমল ও দৃঢ়ত্ব ভেদেও ভিন্ন বিবিধ। শুষ্ক ভূমিজাত ইক্ষু বশতই কঠিন স্বরূপ ও স্বল্পরস হইয়া থাকে। কেহ কেহ বলেন একপ জাতীয় ইক্ষুতে চিনির অংশ অধিক থাকে কিন্তু তাহা ঠিক নহে। ইক্ষু বশতই কোমল বা দৃঢ়ত্ব হউক না কেন, বসে শর্করার পরিমাণ উভয়েরই প্রায় সমান। এজন্য সে জাতি হইতে অধিক পরিমাণ বস পাওয়া যাইবে তাহা হইতেই অধিক চিনি জন্মিবে এবং যাহাব দৃঢ়ত্ব বসে কোমল সে ততই বসপূর্ণ। স্থূল ও বৃহৎকার ইক্ষু আবাব কীট এবং রোগাদি কর্তৃক অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকে। কোন কোন জাতীয় ইক্ষু একপ কোমল ও বৃহৎকার যে তাহাতে জলের অংশ অত্যন্ত অধিক মিষ্ট সামান্য মাত্র স্নাতবাং ইহা ফলশ্রাদিবস্তু খাইবার উপযুক্ত। যে জাতীয় ইক্ষু কোমলত্ব ও স্থূলকার এবং যাহাব অভ্যস্তবে ছিবড়াব ভাগ (fibrous matter) অল্প তাহা হইতেই অধিক পরিমাণ রস পাওয়া যায়। অর্থাৎ ছিবড়া বস্তু অধিক থাকিবে বসও সেই অনুপাতে অল্প হইবে। ওটাটা (Otaheite) ও দেশীয় ইক্ষুব বিশ্লেষণে এই কথাটি বিলক্ষণ প্রমাণিত হয়। ইহাতেই বুঝা যায় নৈদেশিক ইক্ষু হইতে চিনি কেন অধিক জন্মে।

	ওটাটা ইক্ষু	দেশীয় ইক্ষু
জল (water)	৭২	৩৩
চিনি (sugar)	১৮	১৭৫
ছোবড়াব ভাগ (fibrous matter)	১	১৬।
	১	১

দৃঢ়ত্ব ও ছিবড়া স্থূল ইক্ষুব রস কিছু অল্প হইলেও ইহা সাধারণত কঠিন প্রাণ স্বল্পরোগ ও অল্প কীট প্রাণ স্নাতবাং ইহাদের মধ্যে যাহা অধিক রসপূর্ণ ও কলে চড়াইলে স্বল্পবাসেই বাহা হইতে অধিক বস নির্গত হয় তাহাই লাভজনক চাষের উপযোগী বস্তুতে হইবে। কারণ কোমলত্ব ইক্ষু রোগ ও কীটপ্রাণ হওয়ার অনেক সময় ক্ষেত্রের গাছ উজাড় হইয়া যায়। আবাব

অনেকে গথ করিয়াও চুরি করে। তাহার উপর শূন্য বরাহ ভল্লুক হাতী প্রভৃতি বহু জন্তু উপদ্রব আছে সুতরাং চাষে বিস্তর ক্ষতি হয়। কিন্তু দৃঢ়ত্বক জাতিতে এসকল কোন দোষ না থাকায় চাষে অল্প ক্ষতি হয় লাভ সমানই থাকে অগচ পবিত্রম বা ব্যবহাঙ্ক্য নাই এজন্য অনেকে দৃঢ়ত্বক জাতীয় ইক্ষু বোপণের পক্ষপাতী।

ভারতবর্ষে বহুজাতীয় ইক্ষু জন্মে। তাহারদ্বয় মধ্যে বহু পরিমাণ বস উৎপাদনকারী দৃঢ়ত্বক জাতীয় ক্ষুও বিস্তর দেখা যায়। চিনির ব্যবসারে উন্নতি ও বিদেশীসহিত প্রতিযোগিতা করিতে হইলে চাষের নিমিত্ত আমাদিগকে এই সকল বিশিষ্ট জাতিব পবিচয়নইতে হইবে পাঠক বর্গের অবগতিব জন্য নিম্নে ভাবতবর্ষীয় ও প্রসঙ্গক্রমে বিদেশীয় নানাবিধ উৎকৃষ্টজাতীয় ইক্ষুব বিবরণ প্রদত্ত হইল। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি চাষেব বিশেষ উপযোগী বুঝিতে হইবে।

১। কাজলা—শুক দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে চাষে জলসেচনের আবশ্যক হয়। এই জাতীয় ইক্ষু বেগুনবৎ এব দৃঢ়ত্বক বটে কিন্তু শামসাদা অপেক্ষা কিছু কোমল ও ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। বসের পরিমাণ অল্প হইলেও মিষ্টতা অধিক ইহা হইতে উৎকৃষ্ট জাতীয় শুড় উৎপন্ন হয়। নীলের সিটা গোমরাদি পণ্ডবিঠা ও উদ্ভিজ্জসাবে ইহা ভাল জন্মে। • নদীরা, যোহর বর্তমান প্রভৃতি জেলায় বিস্তর কাজলা আখের চাষ হইয়া থাকে। বিঘা প্রতি ১৫১২ মণ শুড় উৎপন্ন হয়।

২। কাজলী—রাজসাহী জেলায় এই ইক্ষু জন্মে। নাম কাজলী খাগড়া। বর্ণ লালচে অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও সক্ষজাতীয় দৈর্ঘ্য ৪ হস্ত। সরস দোয়াশ মৃত্তিকাতে সুন্দর বর্দ্ধিত হয়। রাজসাহী জেলাব অনেক স্থানে বিনা সারেই এই ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। বিঘা প্রতি ১৪১৫ মণ শুড় পাওয়া যায়। ইহা কাজলারই প্রকার ভেদ। দক্ষিণ বিহার অঞ্চলেও উচ্চ ভূমিতে ইহার চাষ হইয়া থাকে।

৩। খড়ি—এই জাতীয় ইক্ষু বঙ্গদেশ ও উত্তর পশ্চিম প্রদেশ—উত্তরপ্রদেশ জন্মে ও সর্কাপেক্ষা অল্প যোগপ্রবণ। বর্ণ সবুজের উপর সাদাটে থাকিলে ফিকা হরিজা বর্ণ। কঠিনপ্রাণ (Hardy)। জীবন সুস্থকায় ও শীঘ্র বর্দ্ধিত হয়। অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক বলিয়া সহজে বোগ বা কীটাক্রান্ত হয় না। ৪৫ বৎসবকাল সমভাবে ফলিয়া থাকে এবং উচ্চ দোয়াশ মৃত্তিকাতে ভাল জন্মে। ইহার রসে মিষ্টতা অধিক বিঘা প্রতি ১৫১২ মণ উৎকৃষ্ট শুড় উৎপন্ন হয়। বর্তমান পরীক্ষাক্ষেত্রে করেক বৎসরের পরীক্ষায় বঙ্গদেশের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী ও লাভজনক বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে।

৭। ধলসুন্দর—কেহ কেহ ঢালাসুন্দরও বলিয়া থাকেন যশোহর খুলনা বরিশাল পূর্ববঙ্গ প্রভৃতি অঞ্চলে অল্পবিস্তর চাষ হইয়া থাকে। গাছ ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। সাদাটে বর্ণ। সরস দোয়াশ মৃত্তিকায় ভাল জন্মে। ইহা হইতে উত্তম শুড় উৎপন্ন হয়।

৫। ইখড়ী—ফরিদপুর অঞ্চলে জন্মে। বর্ণ খেতাত হনিং। অত্যন্ত কঠিনত্বক হই হাত জলে বুড়িয়া থাকিলেও গাছ মরে না। বিঘা প্রতি ১১১২ মণ বা শব দানার তায় শুক শুড় পাওয়া যায়।

৬। খাগী—পূর্ব বঙ্গে ইহা নিম্ন জলাভূমিতেই জন্মিয়া থাকে।

৭। কুলোড়—বঙ্গদেশের অনেক স্থানে পূর্বে এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইত। সরস ও অত্যন্ত নিম্ন ভূমিতেই ভাল জন্মে। বর্ণ মেটে খড়ি রং গাছ ৩৪ হস্ত দীর্ঘ ও সক্ষ জাতীয় এবং ঘন সরিষিষ্ট গ্রহিণী। বিঘা প্রতি ৮১১ মণ উত্তম শুড় পাওয়া যায়।

৮। শামসাদা—উচ্চ দোয়াশ মৃত্তিকাতে ভাল জন্মে। গাছ ৫৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। ফিকা হরিজা বর্ণ মোটা জাতি দৃঢ়ত্বক। ফলের কেন অংশ এক প্রান্ত হইতে টানিলে সমস্তটা গাট শুক সহজেই উঠিয়া আইসে ইহাহ ইহাব বিশেষত্ব। বঙ্গদেশের অনেক স্থানে এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। পুড়ী ইক্ষুব ত্রায় ইহা হইতে প্রচুর রস পাওয়া যায়। রসে মিষ্টতা অধিক।

২৪ ইঞ্চি।

১১। বোম্বাই—ইহা শামসাভাবই মত, তবে কিছু স্থলকার, কোমলত্বক এবং কীট ও বোগাদি কর্তৃক শীঘ্র আক্রান্ত হইয়া পাড়ে দোষাশ মাটিতে ভাল জন্ম। এ দেশে সাধারণত কাঁচা খাইবাব অল্প ইহার ব্যবহার হয়।

বৈদ্যিক বসবহন ইক্ষু হইতে গড়ে একাধি প্রতি ৬ টনেব উপর শুভ পাওয়া যায় না (এক একাধি প্রায় তিন বিঘা জমি এক টন ২৭ মণ)। এত পৰিমাণ ফলন না হউক সাধারণত সাব দিয়া বীতিমত চাষ কৰিতে পাৰিলে শামসাভাব বিঘা প্রতি ৭ মণেব উপর শুভ পাওয়া যায় ইহা প্রায়ক। ইহাব চাষ বিেষ লাভজনক আমাদেব দেৱা শামসাভাব নিম্নে কাজলা ও খড়ি ইক্ষু পৰিগণিত হয়।

১২। সাচকুশর—কেহ কেহ সাচবোম্বাইও বলিয়া থাকেন। ২৪ পৰগণাব দক্ষিণ অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু অল্পবিস্তর চাষ হয়। বঙ্গ উজ্জল সোণালী, মধ্যমরূপ দৃঢ়ত্বক, মোটা জাতীয় ও অত্যন্ত বসপূর্ণ। গাছ ৩৩ ইঞ্চি উপর লম্বা হয় না। উচ্চ দোয়াশ ও মেটেল জমিতে সুন্দর বর্ধিত হয়। বসে মিষ্টতা অধিক ও অতি উৎকৃষ্ট জাতীয় দানাদাব শুভ উৎপন্ন হয়।

৯। পুডী—শাস্ত্র ইহার নাম পোণ্ডুক বঙ্গ দেৱাব মাধ্য সমীচাষে পুড়োদেব জায় কেহ উৎকর্ষ দেখাইতে পাৰে না। সম্ভবত মালদাসৰ পুড়া (পোণ্ডুক) জাতিবাহ ইহাব উন্নতিসাধন কৰ্ত্তা। একজু ইহাব পুডী নাম হইয়াছে। ব ফিকা হবিজা, পাকিলে গাচ হবিজাবর্ণ। ত্বক অত্যন্ত কঠিন নহে। স্থলকাষ ও বস বহন এব প্রচুব সাবযুক্ত সবস জুতাগেই ভালরূপ জন্মে। বিঘা প্রতি ২ মণেবও উপর শুভ পাওয়া যায়। সাহাবাপুৰ অঞ্চলে, এই জাতীয় পুৰী বা পুণ্ডী নামক একপ্রকাৰ ইক্ষু জন্মে, তাহা সাবা গত ৮ ইঞ্চি উপর দীঘ হইয়া থাকে। ইহা হইতে অতি উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। অনেকে এই জাতীয় ইক্ষু শুভ অপেক্ষা খাইবাব নিমিত্ত মনোনীত কবেন।

১৩। লাল ইক্ষু—আসামে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে, অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও কঠিনপ্রাণ। ইহাতে বসেব পৰিমাণ ও মিষ্টতা অধিক ও উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। সকল প্রকাৰ ইক্ষু অপেক্ষা ইহা নিরন্তরিত ভাল জন্মে।

১০। পুবাকুতিয়া—আসামে সাদা ও লালচ বর্ণেব এতদামক দুই প্রকাৰ ইক্ষু জন্মে। ইহাবা

১৪। কেতারা—বিহার হইতে সাপ্তাল পরগা পৰ্য্যন্ত প্রায় সকল স্থানেই ইহাব অল্পবিস্তর আবাদ হইয়া থাকে। গাছ ৩৪ ইঞ্চি উপর দীর্ঘ হয় না। বর্ণ ফিকা হবিজাভ সবজা। অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক, কঠিন প্রাণ ও অল্প অপেক্ষা কিছু ফল। বস পৰিমাণে অল্প জন্মিলেও মিষ্টতা অধিক ও উৎকৃষ্ট চিনি উৎপন্ন হয়। অস্তান্ত জাতি অপেক্ষা ইহাব বস খল্লায়াসেই গণিত হয়। উচ্চ এটেল দোয়াশ মৃত্তিকাতে ভাল জন্মে, ইহাব চাষ লাভ আছে।

১৫। খোলোই—অত্যন্ত স্থলকার এবং লালচে

২২। বস প্রচুর কিন্তু মিষ্টের ভাগ অল্প। অত্যন্ত বিলম্বে ফলি পায়। নাগপুর অঞ্চলে ইহাৰ চাষ হয়।

১৬। পানশাহী—গাছ ৪।৫ হস্তের উপর দীর্ঘ হয় না। বর্ণ সাদাটে, সরু জাতীয় ও অত্যন্ত কঠিন প্রাণ। অত্যন্ত উর্বরা ও উচ্চ ভূমিতেই ভাল জন্মে। বিঘা প্রতি ১৫।১৬ মণ শুভ পাওয়া যায়। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে চাকী গুডেব জন্ত ইহাৰ প্রচুর চাষ হইয়া থাকে ইহার চাষে লাভ আছে। বাদশাহদিগেব পানের নিমিত্ত ইহাৰ চাষ হইত, এজন্ত পানশাহী নাম হইয়াছে।

১৭। বেগু—গাছ ৭।৫ হস্ত দীর্ঘ হয়। হবিদ্রা বর্ণ, পাকিলে পাঁশটে ব ও অপেক্ষাকৃত মোটা জাতীয় উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে। বিহাবাব পশ্চমাঞ্চলস্থ দেশসমূহে ইহা হইতে উৎকৃষ্ট সাব শুভ প্রস্তুত হয়। ইহার চাষ লাভজনক।

১৮। মালা—গ্রিহত্তের পশ্চিমাঞ্চলে সর্বত্রই ইহাৰ প্রচুর চাষ হয়। গাছ ৪।৫ হস্ত উচ্চ হয়। মধ্যম কোমলত্বক ও মোটা জাতীয় উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ভাল জন্মে এবং নিতান্ত নীবস ভূমিতেও সহজে মবে না। কিন্তু সহজেই কীটাক্রান্ত হইয়া পড়ে। ইহা দানাদাব চিনি প্রস্তুতের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। বিঘা প্রতি ১।১২ মণ শুভ পাওয়া যায়।

১৯। ভূর্নী—বিহাব অঞ্চলে ইহার প্রচুর চাষ হয়। ইহা পূর্বোক্ত বেগু ও পানশাহীর মত তাব দৈর্ঘ্যে আরও বর্ধিত হয়। পত্রও কিছু বৃহত্তর ও কঠিন প্রাণ উচ্চ চিকণ ভূমিতে সুন্দর জন্মে এবং প্রচুর জল সেচনেব আবশ্যক হয়। এতদুৎপন্ন শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২। লাল গেগু—গাছ ৫।৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। রক্তবর্ণ কোমলত্বক ও স্থলকায়, কিন্তু তত দৃঢ়প্রাণ নহে। বেতিয়া চম্পারণ অঞ্চলে উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে ইহাৰ চাষ হইয়া থাকে। ইহা হইতে সুন্দর শুভ ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। পশ্চিমাঞ্চলে শুভ অ পক্ষা কাঁচা খাইবাব জন্ত ইহাৰ অধিক ব্যবহার হইয়া থাকে।

২১—২২। খাউর ও মাতনা—এই দুই জাতীয় ইক্ষু সাজাহানপুর অঞ্চলে প্রচুর উৎপন্ন হয়। গাছ ৩।৪ হস্ত দীর্ঘ ও কঠিনপ্রাণ এটেল মাটিতে ভাল জন্মে। প্রচুর জল সেচনেব আবশ্যক হয়। বিঘা প্রতি ১।১২ মণ শুভ পাওয়া যায়। ইহার বসে উৎকৃষ্ট মিছরী প্রস্তুত হইয়া থাকে।

২৩। দিকচব—সাজাহানপুর অঞ্চলে উচ্চ দোয়াশ ভূমিতে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। গাছ ৭।৮ হস্ত দীর্ঘ হয় স্থলকায় ও কোমলত্বক এজন্ত কীটাদি কতক লঘুই আক্রান্ত হয়। ইহার চাষ সুবিধাজনক নহে।

২৪। বিবাবি—গোবন্ধপুৰ অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু চাষ হয়। এটেল নিম্নভূমিতেই সুন্দর জন্মে। গাছ ৫।৬ হস্ত দীর্ঘ হয়। বর্ণ ফিকা সবজা হলুদে, অত্যন্ত দৃঢ়ত্বক ও সরু জাতীয়। ইহা হইতে প্রচুর পরিমাণ বস পাওয়া যায় এবং উৎকৃষ্ট শুভ শুভ প্রস্তুত হইতে পারে। নিম্নভূমি বপক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

৫। ধানী—উত্তরপশ্চিম ও সাজাহানপুর অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। গাছ দীর্ঘকায়, দৃঢ়ত্বক ও সরু জাতীয় এটেল অথচ নিম্নভূমিতেই সুন্দর জন্মে। বসের পরিমাণ অল্প হইলেও মিষ্টতা অধিক এবং উৎপন্ন শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২৬—২৭। হালকাডু (Grass cane) এবং হলুদে উখ (Straw cane)—বোম্বাই অঞ্চলে জন্মে। ইহাৰা দৃঢ়ত্বক, কঠিনপ্রাণ ও সরুজাতীয় এটেল নিম্নভূমিতেই ভাল জন্মে। জলে প্লাবিত হইলেও গাছ মরে না। শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়।

২৮—২৯। রেক্তানি, পুটপুটি—মাদ্রাজ ও মহীশূর অঞ্চলে এই দুই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। উভয় দোয়াশ ভূমিতেই সুন্দর উৎপন্ন হয় ও শুভ উৎকৃষ্ট জাতীয়। এতদ্ব্যতীত কটে কাবা ও মাবাকবো নামক আরও দুই জাতীয় ইক্ষু জন্মে ইহাদেব চাষ সুবিধা জনক নহে।

৩। চীনা (China)—বিদেশী ইক্ষু মধ্য ইয়াং এদেশের জলবায়ু সাধ্য হইয়া গিয়াছে। অত্যধিক বৃষ্টি

বা শুকায় ইহার কোন হানি হয় না। যেখানে কোন জাতীয় ইক্ষু জন্মে না, তথায় হহা সুন্দর জন্মিয়া থাকে। অত্যন্ত দৃঢ়ক বলিয়া কীট বা শৃগালাদি পণ্ড কর্তৃক ইহার কোন ক্ষতিব্যাধি নাই। ইহা প্রচুব রসপূর্ণ। বিধা প্র ২ শত মণ পীড়নযোগ্য ইক্ষুদণ্ড পাওয়া যায়। বিহাবেব নীলকবেবা এই জাতীয় ইক্ষুর চাষে বিশেষ মনোযোগী হইয়াছেন। ভারতবর্ষে অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষুর প্রচুব চাষ হয়।

৩১। হেমজ—গোবন্ধপূব অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। চেষ্টা কবিলে বঙ্গদেশেও ইহা জন্মিতে পারে। বিধা প্রতি ২৫ মণের উপর গুড় পাওয়া যায়। ইহাব চাষ তত বিস্তৃতি লাভ কবে নাই।

৩২। কেনাব—দেহলী (Dehli) অঞ্চলে এই জাতীয় ইক্ষুর প্রচুর চাষ হইয়া থাকে। ইহা হইতে উৎকৃষ্ট পাকা চিনি প্রস্তুত হয়।

৩৩। কোচীন—দাক্ষিণাত্যের কোচীন প্রদেশে এই জাতীয় ইক্ষু জন্মে। ইহা অত্যন্ত স্থলকায়, ৮১২ হস্ত দীর্ঘ ও অতি শীঘ্র বর্ধিত হয়। পাবেব ব্যাস প্রায় ৮ ইঞ্চি। বসে মিষ্টতা অল্প, গুড় বা চিনিব জন্ত, ইহাব চাষ সুবিধাজনক নহে। কাঁচা খাইবাব উপযোগী। বিবেষত একপ বিপুলকায় ইক্ষু দর্শনীয় দ্রব্যও বটে।

৩৪। বর্ষ—ইহা কোচীন ইক্ষুবই মত তবে অনেক সূক্ষ্মকায়, কিন্তু দেশীয় সকল ইক্ষু অপেক্ষা স্থূল। সবস দোয়াশ মৃদ্ধিকাতে ভাল জন্মে। অত্যন্ত তদ্রূপ একজন্ত কলে পীড়নেব সুবিধা হয় না। বসে মিষ্টতা অল্প হুতবা গুড় বা চিনি অপেক্ষা কাঁচা খাইবাব অধিক উপযোগী।

৩৫—৩৬। বোববো (Bourbon) এবং ওটাহিটা (Otaheite)—জ্যামেকা, ওয়েষ্ট ইণ্ডিজ এবং দক্ষিণ আমেরিকায় এই দুই জাতীয় ইক্ষুর প্রচুব চাষ হইয়া থাকে। এ দেশে ইহাবা ভাল জন্মে না। উপবোক্ত স্থান সমূহে অসখ্য ইক্ষু চিনিব কাবখানা আছে।

৩৭। মরিসাস (Mauritius) প্রধানত মরিসাস

দ্বীপেই এই জাতীয় ইক্ষুর চাষ হইয়া থাকে। কেহ কেহ ইহাকে বোরবো জাতীয় বলিয়া থাকেন, কিন্তু অনেকের মতে মালাবার উপকূল প্রদেশ হইতেই প্রথমে মরিসাস দ্বীপে নীত হয়। পশ্চাৎ তথায় অসম্ভব উন্নতি লাভ কবিয়াছে। এই জাতীয় ইক্ষু ব শব্দেব স্তায় স্থূল ও অত্যন্ত মিষ্টরসপূর্ণ। এদেশে ইহার চাষ নিফল হইয়াছে।

৩৮। ৩৯। ৪০। ইয়োলো ভায়োলেট (Yellow violet), পার্পল ভায়োলেট (Purple violet), ষ্ট্রাইপড রিবো ক্যান্ট (Striped ribo cant) এবং শিঙ্গাপুর (Singapore) নামক কয়েক জাতীয় ডোবাকাটা ইক্ষু জাভা, ফিজি, মালয়, শিঙ্গাপুর প্রভৃতি অঞ্চলে প্রচুব উৎপন্ন হয়। ইহাবা ভারতবর্ষজাত ইক্ষু বটে, কিন্তু বিবেষ রূপান্তরিত হইয়াছে। আজকালকার আমদানী জাভাচিনি ও ব্রাউনসুগার (Brown sugar) এই কয়েক জাতীয় ইক্ষু হইতেই উৎপন্ন হইয়া থাকে। গোদাবরী নদীৰ তীরবর্তী প্রদেশে এই জাতীয় অপেক্ষাকৃত সূক্ষ্মকায় ইক্ষু সামান্য পরিমাণে জন্মিয়া থাকে সম্ভবত চেষ্টা কবিলে ইহাদের চাষ এদেশে সফল হইতে পারে।

উল্লিখিত তিন শ্রেণীর বিদেশীয় ইক্ষু আদৌ ভারত বর্ষজাত ইক্ষু হইতে উৎপন্ন হইলেও, দেশান্তরে গিয়া ইহাদের আকৃত প্রকৃতি সম্পূর্ণ পরিবর্তিত হইয়া গিয়াছে। এই কয়েক জাতীয় ইক্ষু অত্যন্ত স্থলকায়, কোমলদ্রব, দীর্ঘাকার ও প্রচুব মিষ্টরসপূর্ণ। একজন্ত ইহা হইতে প্রচুব পরিমাণ চিনি উৎপন্ন হইয়া থাকে। এ দেশে ইহারা শীঘ্রই কীট ও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে বহু চেষ্টাতেও ইহাদের চাষ সফল হয় নাই। সমুদ্রগর্ভস্থ দ্বীপ সমূহেই ইহাদের চাষ হয় কিন্তু এ দেশে সমুদ্র হইতে বহু দূর অন্তবর্তী ভূভাগেই ইহাদের চাষ হইয়াছে। একজন্ত জলবায়ু ও ভূমির প্রকৃতিগত বিভিন্নতা বশত সম্ভবত ইহাদের চাষ বিফল হইয়াছে। সমুদ্রতীরবর্তী প্রদেশ সমূহে ইহাদের সকল চাষেব আশা করা যায়।

এতদ্ব্যতীত উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে বারবা, রেঙ্গুণ,

নিবাড়, কেবাহী, ধাবী প্রভৃতি নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। এগুলি তত বিখ্যাত বা ইহা হইতে উৎপন্ন গুড় তত ভাল নহে। সমগ্র জীবতবর্ষজাত ইক্ষুর সখ্যা একশতেরও উপর হইতে পাবে কিন্তু সবগুলিই যে পবম্পব বিভিন্ন জাতি, একপ নিশ্চয় বলা যায় না। দেশ ভেদে এম উৎকৃষ্ট কর্ষণপদ্ধতি অনুসারে পুষ্টিনিবন্ধন একই ইক্ষু ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে রূপান্তরিত হইয়া বিভিন্ন নামে আখ্যাত হইয়াছে। আবার একই ইক্ষু বিভিন্ন প্রদেশে বিভিন্ন নামে অভিহিত হইয়া থাকে। ইক্ষু সাধাবাত বস্ত্র বস্ত্রাভরূপ স্বর্ণ, পীত, হবিত, বাজীমন্ত (ডোবাকান্ত), খেতাব পীত ও হবিতাপীত এই কয়েক বর্ণেব দেখা যায়।

পূর্বে বঙ্গদেশে প্রচুর পরিমাণে চিনি উৎপন্ন হইত কিন্তু বিট ও মবিসাসেব চিনিব আমদানী ধীবে ধীবে বৃদ্ধি পাইয়া গত ৪ বৎসবেব মধ্যে দেশীয় চিনিব কাবখানা লোপেব সহিত ইক্ষুব আবাদও অনেক হ্রাস পাইয়াছে। এখন যশোহর ও নদীয়া জিলায় সামান্ত ২৪ টা চিনিব কাবখানা দেখা যায়। বঙ্গের ভুলনায় গ্রিহত বিহাব ও উত্তর পশ্চিমে ইক্ষুব চাষ বেক্ষপ অপৰ্য্যাপ্ত, চিনিও তদ্রূপ প্রচুর উৎপন্ন হইয়া থাকে। কালী, গাজীপুর, গোবন্দপুর ও অমোধ্যা এই দেশী চিনিব প্রধান বাণিজ্য স্থান। এই চিনি অতি উৎকৃষ্ট ও স্বল্প ভাবে চূর্ণিত। চিনি বা গুড় মাত্রই বর্ষকালে একটু গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে কিন্তু গোরক্ষপুন্নেব চিনিব এ দেশ মাত্রই নাই। অজ্ঞত ইহার আদর অধিক। সমগ্র যুক্তপ্রদেশ বিহার এবং বঙ্গদেশেব ভাগপুর মালদহ ও বাজসাহী জিলায় এই চিনিব অল্পাধিক ব্যবহার হইয়া থাকে। অধুনাতনকালে ভারতবর্ষেব আব কোথাও এত চিনি উৎপন্ন হয় না।

চিনির কাববারের উন্নতি ও বিদেশের সহিত প্রতিদ্বন্দ্বিতা করিতে হইলে আমাদিগকে নিম্নলিখিত বিষয় কয়টির প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে যথা—

১। ভূমি সাব প্রয়োগ বা অজ্ঞ কোন উপায়ে

চাষেব উপযোগী হইলেও, ভূমির প্রকৃতি পরিবর্তিত করা সাধ্যাতীত কিন্তু বিভিন্ন জাতীয় ইক্ষু হইতে ভূমি ও স্থানীয় জন বায়ুর উপযোগী জাত নির্বাচন করা আমাদেব সাধ্যায়ত্ত।

২। জাতি বিশেষে ইক্ষুব সে মিষ্টতাব সামান্ত তাবতম্য থাকিলেও জাতি বিশেষে কাশাবও অধিক কাচাবও বা অল্প বস নির্গত হইয়া, থাকে। এজন্ত যে সকল জাতীয় ইক্ষু অধিক মিষ্ট ও বহু বসপূর্ণ আমাদিগকে সেইগুলেব চাষ বর্জিত কবিতে হইবে।

৩। যে জাতীয় ইক্ষুর চাষ করিতে হইবে, তাহা কোমল বা দৃঢ়ক, স্বল্পপ্রাণ (delicate) বা দৃঢ়প্রাণ (hardy), কলে চড়াইলে সহজেই সমস্ত রস নির্গত হয় বা বহুক্ষণে অত বশ্বে অপেক্ষাকৃত অল্প বস নির্গত হয় এটাও—নিরূপণ করা আবশ্যক।

৪। গুড় ও চিনি প্রস্তুতের জন্ত উন্নত উপায় অবলম্বন কবিতে হইবে, যেন প্রস্তুত কালে কোন অশ দৃষ্ট না হয়।

৫। বেক্ষপ মিষ্টবসবহুল ইক্ষুব কাজ বাড়াইতে হইবে নানাবিধ সম্ভব উপায়ে যাহাতে গুড়ে মাত অপেশা সাবেব ঢাগ বেশী জন্মে তাশাবও চেষ্টা কবিতে হইবে।

৬। কলে বেক্ষপ চিনি প্রস্তুত হইবে, চিনির পাবত্যক্ত অশ হইতে সেইরূপ মাতগুড়, চিটা মিশ ই মেটেড স্পিরিট, (Methylated Spirit), ভিনিগার (Vinegar), বম (rum), প্রভৃতি উৎপাদন কবিয়া কলেব লাভ বর্জিত কবিতে হইবে।

৭। কোন নির্দিষ্ট ভূমিতে কোন নির্দিষ্ট জাতীয় ইক্ষু একাদিক্রমে ৫৭ বৎসবকাল চাষ কবিলে ভূমি বেক্ষপ অবসন্ন হইয়া পড়ে, ইক্ষু ও তদ্রূপ অপকর্ষ তাব প্রাপ্ত হয়। এ নিমিত্ত ৪৫ বৎসর অন্তর নূতন ভূমিতে ভূমিব উপযোগী নূতন ইক্ষুর চাষ করিতে হইবে বা পুরাতন বীজ পবিত্যাগ কবত তাহাই অজ্ঞ কোন দূবস্থান হইতে আনাইয়া চাষ কবিতে হইবে।

৮। যে স্বল্প স্থানে প্রচুর ইক্ষুর চাষ হয়, তথায়

সর্কাপেকা আর্থিক ও সর্কাপ সম্পূর্ণ কল বসাইয়া চিনি প্রস্তুত করিতে হইবে।

৯। বিট চিনির উপর যেহুপ শুষ্ক (Counter valin, duty) বসিয়াছে সাবসাস জাতি প্রভৃতি দ্বীপজাত ইক্ষু চিনির উপরও যাহাতে সেইরূপ শুষ্ক ন্যেস তাহাব চেষ্টা করিতে হইবে।

ভূমি—জাতি বিশেষ ইক্ষু সর্কাবদ ভূমিতেই জন্মিতে পারে এবং ইহাব চাষ প্রচুর জলের আবশ্যক হয় কিন্তু তাহা বলিয়া ইক্ষুকেন্দ্রে যে সর্কাবই জলে প্রাপ্তি কবিয়া বাধিতে হইবে তাহাব কোন অর্থ নাই। একান্ত ক্ষেত্র সম্পূর্ণরূপে সিক্ত স্থান অতিবিক্ত জায়গাহাতে বাহির হইয়া যাইতে পারে, তাহাব সুচার বন্দোবস্ত কবিতে হইবে। জাতিভেদে ইক্ষু সর্কা প্রকার ভূমি উপযোগী হইলেও, উচ্চ, সবস ও অত্যন্ত উর্বরা দোষাশ মৃত্তিকায় সর্কাপেকা উত্তম জন্মে। অত্যন্ত শুষ্ক কঠিন এবং বালুকাশূন্য এটেল মাটিতে ইক্ষু সুবিধাজনক ভাবে জন্মে না। অভাব পক্ষে চাষে আবশ্যক মত বালুকা, গো ময়াদি পশু বিষ্ঠা, উদ্ভিজ্জ সাব প্রভৃতি মিশ্রিত ও প্রচুর জল সেচন কবিয়া চাষ কবিতে হইবে। একরূপ ভূমি সর্কা সর্বস থাকি আবশ্যক, যেন কোনমতে শুষ্ক হইয়া ফাটিয়া না যায়। লবণ চূ। এবং কার্ব ইক্ষুব নিমিত্ত সামান্য প্রয়োজীয় হইলেও ইহাবা এ সোডা (Soda) ম্যাগনেসিয়া (Magnesia) প্রভৃতি মৃত্তিকাতে প্রচুর বিস্তারিত থাকিলে ইক্ষুব চাষ কবা বৃথা উসব মৃত্তিকা সর্কা পবিত্র্য। ফসল ত ভালই হয় না অধিকন্তু উপর শুষ্ক ও চিনি লবণ বা ক্রাব স্বাদ বিশিষ্ট হইয়া থাকে। আমাদের দেশে যে সকল ভূমিতে ভাটাই ধান, তামাক, আলু, অডহব তিসি, গোধূম, বুট কলার, সীম প্রভৃতি ফসল জন্মে, তাহাতে ইক্ষুব চাষ হইতে দেখা যায়। বস্তুতঃ এপ্রকার ভূমি সর্কা কর্তিত হওয়ার ইক্ষু সুন্দর জন্মে। ছায়ারূপ স্থানে ইক্ষুবস মিষ্ট ও অল্প হয় এবং গাছ ও বেষ্ট ভেজ করে না। একান্ত ক্ষেত্রে যাহাতে অব্যাহত ভাবে বাতাসের প্রবেশ হয়, তাহা যেন বিশেষ দৃষ্টি বাধিতে হইবে। যে

সকল ভূমি সর্কা সরস ও শিথিল ভাবাপন্ন, তাহাতে চৈত্র বৈশাখ মাসে সামান্য জল সেচনের আবশ্যক হইলেও, অল্প সময়ে আদৌ জলের প্রয়োজন হয় না। কিন্তু যে সকল ভূমি একরূপ অবস্থাপন্ন নহে, তাহাতে জল সেচনে বন্দোবস্ত করিতে হইবে। স্থূলত ইক্ষুর ভূমি সর্কা সবস থাকিলেও, যাহা দিবা ভাগে বোজতাপে শুষ্ক ও প্রাতে আর্দ্র বোধ হইবে, তাহাতেই ক্ষু সর্কাপেকা সুন্দর বর্দ্ধিত হয়।

ভূমি প্রস্তুত—চৈত্রের ফসল উঠাইয়া লইবার পূর্বে নির্দিষ্ট ভূমিতে অল্প কোন শস্ত বপন নহা উচিত নহে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্যন্ত প্রতি মাসে অন্তত একবার হিসাবে হলবর্ষণ কবত মৃত্তিকা উত্তমরূপে বিপর্যস্ত কবিয়া দিলে, বায়ু ও জলের সাবভাগ গ্রহণ কবত ক্ষেত্র স্বভাবত ই উর্বরা হইয়া উঠে এবং জঙ্গলাদি আগাছা মাসে মাসে উৎপাটিত হইয়া বর্ষার জলে পাচরা যাওয়ার সারের ভাগ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং ভবিষ্যতে জঙ্গল জন্মিবাবও সম্ভাবনা থাকে না। বৃষ্টির জলেও অগ্নাত সাবভাগ যাহাতে বর্হিগত হইতে না পারে একরূপ ভূমি চতুর্দিকে আল বাঁধিয়া জল ধাবরা রাখা কর্তব্য। যে সকল ভূমি নিরন্তরত সর্কা জন্মে পবিপূর্ণ হইয়া যায় ও পবিষ্কাব কবিতে অত্যন্ত শবচ পড়ে, আমন ধাতের ভূমি প্রস্তুতের তায়, তাজ মাস ববাবব প্রচুর বৃষ্টিপাত হইলে, সে সকল ভূমি যদি জলের উপরই উত্তমরূপে কর্ণ কবত ঘনকাদাব মত কবা যায়, তাহা হইলে তাহার জঙ্গল মরিয়া ধায় ও জন্ম অত্যন্ত উর্বরা হইয়া উঠে। পশ্চিমাঞ্চলে এই প্রথাকে “গজব” বলে। আশ্বিন মাস ববাবব আকাশ মেঘ শূন্য, ভূমি শুষ্ক ও বোজ তেজ প্রকল হইলে, যে পরিমাণ সার প্রয়োগ কবিতে হইবে, তাহার চাবিভাগের দুই ভাগ সমস্ত ক্ষেত্রে সমভাবে ছড়াইয়া—২১৭ দিবস কাল উত্তমরূপে শুষ্ক করত অগ্রহারের শেষ পর্যন্ত অন্তত ৪৫ বার গভীরভাবে, কর্ণ করিয়া মৃত্তিকা খুলিবৎ চূর্ণিত ও মল্ল কবিতে হইবে। ইহার পর সমস্ত পৌষ মাস (অর্থাৎ, হীজ বপনের একমাস পূর্বে পর্যন্ত)

ভূমিকে বিশ্রাম দিতে হইবে, কোনরূপ কর্ষণ, সাব প্রয়োগ বা নাড়াচাড়া কবিবার আবশ্যক নাই। অবশিষ্ট যে ছই ভাগ সার থাকিবে তাহাই ইক্ষু রোপণকাল হইতে বর্ষার পূর্ব পর্যন্ত ক্রমে ক্রমে ব্যবহারের জন্য বাখিতে হইবে। কোথাও কোথাও ভাদোই ফসল উঠাইয়া সাব প্রয়োগে কথিত উপায় মত ভূমি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ প্রথাও সুন্দর কিন্তু ইক্ষু চাষে প্রচুর সাবের আবশ্যক হয়। এক্ষত মধ্যে একটি ক্ষুদ্র উৎপাদন কবত সারভাগ না কমাইয়া সম্বৎসর পতিত বাখান সর্বাঙ্গের সঙ্গত।

সাব—ইক্ষু প্রচুর পরিমাণে সাবভাগ গ্রহণ। কাবয়া ভূমিকে অত্যন্ত তরল কবিয়া দেলে। এক্ষত সাব প্রয়োগ আবশ্যক কিন্তু সাব অধিক দিলেই যে শুভ বা চিনি অধিক জন্মবে এরূপ কোন কথা নাই। তবে সাব প্রয়োগে গাছ সতেজ হয় ও মাতিয়া উঠে, ইক্ষু দণ্ডের সখ্যাও বর্দ্ধিত হয়। এক্ষত গুড়ের পরিমাণ অধিক হয়। যাহা হউক, ইক্ষু ক্ষেত্রে পরিমিত সাব প্রয়োগ করাই নিয়ম, ঐতিবিক্ত সাব প্রয়োগ বৃথা অর্থব্যয় মাত্র। এ দেশের কোন কোন জেলাতে বিনা সাবের হক্ষুব চাষ হইয়া থাকে। যদি বিনা সাবে বিঘা প্রতি ১৫ মা। গুড় পাওয়া যায়—তবে পঞ্চাশ টাকার সারের জন্য ব্যয় কবয়া ১৫ মণ গুড় পাইবার জন্য সার খরচ না কবাই উচিত। বিঘা প্রতি কাব (ছাত্ত) ৫১৭ মা ও গো মহিষাদিব বিষ্ঠা ৭ ৮ মণ বা অশ্ব বিষ্ঠা ৪ মা বা বেড়ী ও সর্ষপুংখইল ২। মণ বা অস্তি চূর্ণ ১ মণ বা সোরা ৫১৬ মণ বা নীশেব সিটী ৪ মণ বা পচা মস্ত ১ মণ বা তুলাবীজ চূর্ণ ৩ মণ প্রয়োগ কবিলে সুন্দর হক্ষু জন্মে। হক্ষুতে বেক্রপ প্রচুর পরিমাণ সৌবর্জলজনের (Nitrogen) প্রয়োজন হয়, বায়ু ও কার্বনের সেইরূপ আবশ্যক হইয়া থাকে, বিঘা প্রতি আধমণ সৌবর্জলজন দিবারই নিয়ম, কিন্তু ইহাব অধিক শ বিগলিত অবস্থায় বর্ষার জলের সহিত বাষ্প হইয়া বা ভূমির নিম্নে চলিয়া যাওয়ার, মূলকর্ষক আকর্ষিত না হইবার জন্য গাছের বৃদ্ধির সহায়তা করে

না। এক্ষত বসন্ত, ত্রিগুণ পরিমাণে ইহাব প্রয়োগ আবশ্যক। মৃত্তিকা জন্মিয়া কঠিন হইলে মূলে বায়ু সঞ্চাব রোধ বা তও গাছের বৃদ্ধি হয় না। ইক্ষু চাষে গো, মেঘ, মহিষাদিব বিষ্ঠা বিশেষ সুলভ ও সর্বশ্রেষ্ঠ সাব। কাবণ ইহাতে প্রচুর পরিমাণ ইক্ষুর প্রাণধারণ ও বর্দ্ধনোপযোগী সৌবর্জ জব বিদ্যমান আছে। ইহাদেব প্রয়োগে ভূমি শিথল ও বায়ু প্রবেশীল হইয়া উঠে। সুতরাং ভূমব অগিলিত কঠিন পদা সকল দ্রবীভূত ও বৃক্ষ মূল দ্বারা আকর্ষিত হয় তাহার বর্দ্ধনের সাহায্য কবে। গোময়াদি পশুবিষ্ঠা ও বৃক্ষপত্রাদি অর্দ্ধবিগলিত (আধ চা) অবস্থায় প্রয়োগ কবিলে সাবভাগ পচিয়া গাছের উপযোগী হইতে দেখা গাে। সুতরাং সাবগত সৌবর্জজব (Nitrogen) ভূমির নিম্নে বা অপব কোন দিক দিয়া বহিয়া যাইতে সক্ষম হয় না, ধীবে ধীবে গাছ সমস্ত অংশই গ্রহণ করে। আপা, তিলডাটী, কাপাসা, কুমড়াডাটী, ৭ বিকেল বা অপব কোন জতা পত্র ভক্ষাদি বিঘা প্রতি ৫১৭ মণ প্রয়োগ কবা যাইতে পাবে। কাব প্রয়োগেও ভূমি শিথিল ও বায়ুপ্রবেশীল হইয়া উঠে অধিকতর ভূমি ও সাবের অগ্রবনীয পদা সকল বিগলিত হইয়া গাছের সমস্ত ব্যবহারোপযোগী হয় এবং কীটাদিব উপদ্রবের অল্পতা ঘটে। উদ্বজ সাবের মধ্যে নীশেব সিটী সর্বাঙ্গের উৎকৃষ্ট। সকল স্থানে ইহা পাওয়া যায় না। কিন্তু যথায় পাইবার সুবিধা আছে, তথায় ইহা শুদ্ধ বা গোময়াদিব সহিত বা আধাআধিভাবে প্রয়োগ কবিলে সুন্দর ফসল জন্মিয়া থাকে। ইহাদিগেব জায় ইক্ষুব উপযোগী ব্যয়স্বল্প উৎকৃষ্ট সাব দেখা যায় না। গো মহিষাদিব বিষ্ঠা ৬ হহতে ৯ মাসেব মধ্যে পচিয়া সাব হয় কিন্তু অশ্ব বিষ্ঠা দেড় বৎসরেব পূর্বাতন না হইলে প্রয়োগ করা উচিত নহে ইহা অপেক্ষা অল্প দিনেব হইলে সারের তেজে গাছ দ্বান খাইয়া যাইতে পারে। ইয়োবোপ ও আমেবিকাব সর্বত্র এব উত্তর পশ্চিমেও কাপাও কোথাও বিঘা প্রতি ২ শত মণ হিসাবে নরবিষ্ঠা ইক্ষুব সাররূপ প্রযুক্ত হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা

অমেষ্য প্রয়োগ না কবাই উচিত, কার। গবাদি পশু বিষ্ঠা ইহা অপেক্ষা শত গুণে উপকারী ও স্বাস্থ্যকর। খৈল, সোবা, অস্থিচূর্ণ, পচা মৎস্ত প্রভৃতি ইকুব উপযুক্ত সাব হইলেও ব্যয়াদিক্য আছে। এগুলি উপবিউক্ত সাবগুলির সন্নিহিত আনাঘাতি পনিমাণে। মিশাইয়া ব্যবহার করিলে ব্যয় অল্প পড়ে। বেড়ী ও সবিসাব খৈল ইকু মায়েবই পক্ষে উপকারক। বেড়ীর খৈল শামসাড়া ইকুব সুন্দর লাগে হইয়া থাকে। বিবেচিত খৈল প্রয়োগে গাছের ঝিকড়ের সংখ্যা বৃদ্ধিত হওয়ায় গাছ অত্যন্ত বড় হইয়া ও ঝাড় বাক্রে এম ঝাড় বা বাতাসে সহজে পড়িয়া যায় না। স্থল চূর্ণিত সোবা বর্ষাব শেষ ববাবব গাছের গোড়ায় দিতে পাবিলে ভাল হয়। ভূমি শুষ্ক থাকিলে সোবা দেওয়ার পব জল সেচন কবিতে হইবে। ১৮৮ সোবা শীঘ্র উদ্ভিদেব আত্মবোপযোগী হয় না। আন্তঃস্থ ও স্থল চূর্ণ ভেদে দুই প্রকারে ব্যবহৃত হইতে পারে। সবিসাস প্রভৃতি স্থানে অস্থিচূর্ণ ইকুব প্রধান সাবরূপে পবির্গাতি হইয়া থাকে। স্থল অস্থিচূর্ণ (bone dust) গাছের গোড়ায় ববাবব দিতে পাবিলে শীঘ্রই বৃক্ষোপযোগী আত্মবোপবির্গত হয়। কিন্তু স্থল অস্থি চূর্ণ (bone meal) বিশেষ কার্য সাধক। এজন্ত চাষের সময় হইতেই জমিতে ছিটাইয়া চাষ কবিতে হইবে। ইকুব মূল জমিৰ অধিক নিম্নে যায় না। এজন্ত মূলের নিকটবর্তী স্থানে সাব প্রয়োগ কবিবাব বন্দোবস্ত কবিতে পাবিলে সর্বতোভাবেই সাবের সার্থকতা হইতে পারে। খৈল, সোবা, অস্থিচূর্ণ প্রভৃতি সাব মূল্যবান। যদি গবাদি পশু বিষ্ঠা ও উদ্ভিজ সাব অর্ধ পবিমাণে দিয়া জমি প্রস্তুত কবত গাছ বোপণের পব পাইট কবিবাব সময় অর্ধ পবিমাণ খৈল অস্থি চূর্ণ প্রভৃতি বাবে বাবে অল্প পবিমাণে গাছের গোড়ায় দেওয়া যায়, তাহা হইলে সাবের অল্প খবচ পড়ে, অথচ ইকু সতেজ বর্ধিত হইয়া পুৰা ফল প্রদান কবে। সাবের মধ্যে সোবা সর্বাপেক্ষা মূল্যবান। সুতরাং ইহাব প্রচলন নাই বলিলেই চলে। ২১৩ মণ সোবা ও ৮১ মণ বেড়ীর

খৈল একত্র মিশাইয়া আশ্বিন মাস ববাবব গাছের গোড়ায় দিতে পারিলে ফলন ভাল হইয়া থাকে। সোবা একক অপেক্ষা অল্প সারের সহিত মিশ্রিত ভাবে প্রয়োগে অধিক ফল দর্শে। অস্থি চূর্ণ প্রয়োগে জমিৰ স্রুত ক্ষয়বাস, চূর্ণ, ক্ষাব প্রভৃতি পদার্থের পুরণ হইয়া থাকে। বর্ধমান পবীকাক্ষেত্রে বিঘা প্রতি ৭ মণ গোবর ও ৩ মণ খৈল এই উত্তম সাব প্রয়োগ কবিয়া ৩ মণবও অধিক শুভ উৎপন্ন হইয়াছিল। এই সকল সাবের মধ্যে খৈল ও গোময়াদি পশুবিষ্ঠা বা খৈল, গোময় ও অস্থি চূর্ণ বা তুলাবীজ, সোবা ও অস্থি চূর্ণ একত্র প্রয়োগে ইকু সুন্দর জন্মিয়া থাকে। ইকুক্ষেত্রে যত পবিমাণ সাব দিতে হইবে, তাহাব তিন ভাগেব দুই ভাগ হলকর্ষণকালে এব অবশিষ্টভাগ, বপাকাল হইতে বর্ষাব পূর্বে যত দিন না গাছ বিশেষ তেজ কবে তত দিন ৩৪ বাবে সামান্য পবিমাণে প্রতিবার ঝিড়ানিব সমর্থ গাছের গোড়ায় মৃত্তিকাব সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া দিতে পাবিলে ফল সর্বাপেক্ষা বেশী উৎপন্ন হয়। ইহাব পব বর্ষায় গাছ জোব কবিতে থাকিলে আব সাব দিবাব আবশ্যক হয় না। বিশেষতঃ এ সময়ে শিকড় নাড়ীচাড়া কবিলে গাছের হানি হইতে দেখা যায়। কেহ কেহ আশ্বিন, কার্তিক ববাবব গাছের গোড়ায় মাটি আলুগা কবিয়া দিয়া বিঘা প্রতি ৫০ মণ বেড়ী বা সবিসাব খৈল দিয়া থাকেন। ইহাতে বসেব গাচ হই ও দানাদাব চিনি জন্মিয়া থাকে। পচা গো মূত্র সঞ্চিত থাকিলে জল মিশাইয়া এ সময়ে গাছের গোড়ায় প্রয়োগ কবিলে গাছের ফলন বিশেষ বর্ধিত হয়। কারণ গো মূত্রে প্রচুর পবিমাণ নাইট্রোজেন বিস্তারিত আছে। গোময়াদি পশু বিষ্ঠা এব ধকে ডুবা প্রভৃতি কাঁচা উদ্ভিজ সাব একত্রে একত্রে দিলে ইকুব আবশ্যকীয় সৌবর্চলজন ত প্রযুক্ত হয়ই, তদ্ব্যতীত জমি একরূপ শিথিলতাবাপন্ন ও বায়ুপ্রবেশশীল হয় যে অল্প দাব দাবা সেরূপ হইবাব সম্ভাবনা নাই। অধিক জমি শুষ্ক ও উচ্চ মৌসুম হইলে জল ধাবণশক্তি অত্যন্ত বর্ধিত হয়। ধকে জমিকে

সর্কাপেক্ষা সারবতী করিয়া তুলে কারণ শিখিআতীর উদ্ভিদের মধ্যে ধকেই সর্কাপেক্ষা অধিক পবিমাণ নাইট্রোজেন সার সঞ্চয়কারী। ইক্ষুর চাষে নাইট্রোজেন সার অত্যাৱশ্যক। এজন্ত ক্ষেত্রে ধকে জন্মাইয়া পশ্চাৎ ইক্ষুর চাষ করিলে অনেক সময়ে বিনা সারেই ইক্ষু জন্মিয়া থাকে। শণ ও অড়হরও জমিব উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি কবে কিন্তু ধকেব মত নহে।

কীট ও বোগ নিবারক ঔষধ—ইক্ষু অত্যন্ত বোগ প্রবণ। তথ্যাতীত ক্ষেত্রে উই ও নানাবিধ কীটাদি উপদ্রব আছে। শৃগালাদিব ত কথাই নাই। নিদোষ ইক্ষুবীজ বোপণ কবিলেও সময়ে সময়ে দেখা যায় যে, ক্ষেত্রটি কীট বা উই বা পিপীলিকাক্রান্ত ও নষ্ট হইয়া গিয়াছে। নীবস জমিতে বিশেষত গাছেব কল বাহিব হইবার সময় উইয়েব উপদ্রব বেশী হয়। গাছ সতেজ ও সবল অবস্থায় থাকিলে সহসা বোগাক্রান্ত হয় না। চৈত্র, বৈশাখ মাসে ক্ষেত্রটি গভীবরূপে ৫৬ বাব লাঙ্গল দ্বারা কর্ষণ করিত মৃত্তকা বিপর্যস্ত কবিয়া দিতে পাবিলে উই বা পিপীলিকা সমূহ মরিয়া যায় বা অল্পত পলায়ন কবে। বগনেব প্রাক্কালে নিম্নলিখিত ঔষধ গুলিতে ইক্ষুখণ্ড ডুবাইয়া বোপণ কবিলে কীট ও বোগ অনেক সময় নিবাবিত হইয়া থাকে।

১। লবণ ৪ সেব, হেনবো (স্বল্প মূল্য হি) আধপোয়া এবং সূক্ষ্ম চূর্ণ সেকো ১বিষ ২৥ তোলা এব আবশ্যক মত জল।

২। হেনবো আধপোয়া সবিসাব খৈল ৮ সেব পাচা মৎস্ত ৪ সেব বচ বা আকন্দমূল চূর্ণ ২ সেব সমস্ত একত্রে আবশ্যক মত জলে মিশাইয়া তবল পঙ্কবৎ করত অর্ধঘণ্টা পূর্বে ইক্ষুদণ্ড তাহাতে ডুবাইয়া পবে ভূমিতে বোপণ কবিতে হইবে।

৩। শাখা পত্রাদি সহিত বাসক (বাকস) পত্র সিদ্ধ কবত তাহাতে সবিসাব খৈল মিশাইয়া পূর্ববৎ ব্যবহার্য।

৪। সেকাবিনচূর্ণ ১ তোলা, খানিকটা ময়না ও গুড় একত্রে মিশাইয়া বড় বড় গুলি পাকাইয়া

নারিকেলের মুচিতে ভরিয়া ক্ষেত্রের মধ্যে রাখিয়া দিলে গুড়ের গন্ধে আকৃষ্ট কীটাদি তাহা খাইয়া মরিয়া যায় উই ও পিপীলিকা নিবাবণেব ইহাই শ্রেষ্ঠ উপায়।

৫। ঘোল, হেনবো এবং অধিক পবিমাণ সরিসার খৈল একত্র জল মিশাইয়া ঘন লেহবৎ করত ইক্ষুদণ্ড ডুবাইয়া বোপণ করিলে উই নিবাবিত হয় মধ্য ভারতবর্ষে এখনও এই আদিম উপায় প্রচলিত আছে।

৬। তুতিয়া ১/ পোয়া, হি ২৥ তোলা সূক্ষ্ম সেকো বিষ ১/ পোয়া মুসকব ১/ পোয়া, বুল ১/ সেব, ছাই ১/২ সেব চূর্ণ ১/৥ আধসেব চূর্ণ সবিসার খৈল ১/৥ দেড়মণ ও জল ২/ম। একত্র মিশ্রিত করত ইক্ষুখণ্ড ডুবাইয়া বোপ। কবিলে সর্কাবিধ কীট নিবাবিত হয়। ইহা ত ৪১৫ বিঘা জমিব বোপণ কার্য সম্পন্ন হইতে পাবে। খৈল স যোগ বশত ইহা শীঘ্র নষ্ট হয়, অতএব ইহাব সত্ত্ব ব্যবহার কবা উচিত।

৭। এই মিশ্রিত দ্রব্য হইতে সেকো বাদ দিয়া ইক্ষুদণ্ডে পোচড়া লাগাইলে ধোসা পোকা নিবাবিত হয়। ধোসা পোকা লাগিলে ইক্ষুদণ্ডে পিপীলিকা আশ্রয় কবত ফোপবা কবিয়া ফেল। এজন্ত আক্রান্ত ঝাড়গুলি উঠাইয়া পোড়াইয়া ফেলা কর্তব্য। তাহা হইলে ইহা আর অল্প ঝাড়ে স ক্রান্ত হইতে পাবে না। ধোসা আক্রান্ত ইক্ষুগুলিব বৃদ্ধির হ্রাসের সহিত বসও অল্প পবিমাণে উৎপন্ন হয়। উত্তরপশ্চিমাঞ্চলে ধোসা পোকা নিবাবণেব জন্ত ক্ষেত্রেব চতুর্দিকে অড়হরেব বেড়া দিবার প্রথা আছে ইক্ষু বোপণের পূর্বে সীম ধকে, কলাহ প্রভৃতি শিখী জাতীর উদ্ভিদের চাষ কবলেও এহ উদ্দেশ্যে স সাধিত হইয়া থাকে।

৮। সোডা (Soda Bicarb)এব জল দিয়া ইক্ষুদণ্ডে পোচড়া লাগাইলে ধোসা ও অস্ত্রান্ত কীট নিবাবিত হয়।

চাষা প্রস্তুত করণ—বিছনেব নিমিত্ত রোগপ্রসূ ইক্ষুদণ্ড কোনকালেই গ্রহণ কবা উচিত নহে। যাহা কোনপ্রকারে কীট ভাস্ত বা যাহার পত্র শুষ্ক হইয়া

উহ কৰ্ত্তক আক্ৰান্ত হ য়াছে বা যে ইক্ষুর অভ্যন্তরস্থ মাংসভাগে লালচে দাগ পড়িয়াছে বা যে সকল জাত সহজেই কীটাক্রান্ত হয়, বীজের নিমিত্ত তাহাবা গুরুত্বাব, বীজের নিমিত্ত তাহাই গ্রহণ কাবতে হইবে। নিম্নলিখিত চাবটী নিয়মে ইক্ষুর চাবা প্রস্তুত হ য়া থাকে আমাদেব দেও কৰ্ত্তিত অগ্রভাগ বোপণেবই প্রণা দেখা যায়।

১। সবস আচ ছায়াময় স্থানে আবশ্যকমত দীৰ্ঘ ও প্রশ্রু এব ১ বা ১৥ স্ত গভীর গহবর কাটিয়া পূৰ্বাভন গোবর ও জল মিশ্রিয়া ঘন কন্দমেব মত কবত ইক্ষুর অগ্রভাগগুলি তাহাতে অন্ধায়িতভাবে বসা যা উপবে লতা পাতা বা বিচালি বা চাটাই দিয়া আবৃত কবিতে হবে এই উপায়ে ১৫। দিনেব মধ্যে প্রত্যেক গ্রন্থ হহতে কল ও নতন বিড় বাস্বি হইয়া থাকে। এই অবস্থায় উঠাইয়া ক্ষেত্রে বোপণ করাই নিয়ম।

২। অগ্রভাগ ব্যতীত সমগ্র ইক্ষুদণ্ড হহতেও চাবা প্রস্তুত হহতে পাবে যাতে কল (Bud) গুল কোনরূপে নষ্ট না য় এব মধ্যে ১৪টী কল মুক্ত গ্রন্থি থাকে, এইরূপ ভাবে ইক্ষুদণ্ডগুলি ১ ফুট আন্দাজ দীৰ্ঘে খণ্ড খণ্ড কাটিতে হইবে পবে দীৰ্ঘে প্রশ্রু তিন স্ত ও ৬ই হস্ত গভাব একটী গহবর কাটিয়া নিয়ে ভিজা খড় ও ছাই একস্তর বিছাইয়া তত্পার কৰ্ত্তিত খণ্ডগুলি ঘন ভাবে পাতয়া ভিতবে প্রবে। হয় এইরূপ ভাবে ছাই ছড়াইয়া উপবে আবাব ভিজা খড় ও ছাই চাপা দিতে হইবে যতলগ না হহবটী পূ। হয় এইরূপে উপযুপবি সাজাহা সৰোপবি ঘন খড় দিয়া ঢাকিয়া দিতে হইবে এই উপায়ে ১।২ দিনেব মধ্যে ইক্ষুর নতন কল ও বিড় বাহিব হহয়া ক্ষেত্রে বোপণোপযোগী হইয়া উঠে।

৩। ইক্ষুদণ্ড ১ স্ত পবিমা। ২ খণ্ড কাটিয়া একেবাবেই ভূমিতে রোপিত হহিতে পাবে এইরূপ ভাবে বোপিত হইবাব পূৰ্বে সমস্ত ক্ষেত্ৰটী একবাব সেচ দিয়া উত্তমকপ জিৰাফা পহয়া ইক্ষুখণ্ড মূৰ্ত্তিবাব

ভিতর ৩৪ ইঞ্চ গভীরভাবে বসান কৰ্ত্তব্য। নতুবা সকল গ্রন্থ হহিতে কল বাহিব হহ না। ইক্ষুর গ্রন্থি হহিতে কল ও শিকড় বাহিব হহিলেই অবিলম্বে ক্ষেত্রে রোণ করা কৰ্ত্তব্য।

৪। মনিসাস, জামেকা প্রভৃতি স্থানে ইক্ষুর বীজ হহতেও গাছ উৎপন্ন করিয়া চাব হইয়া থাকে অনেকব মতে বীজোৎপন্ন চাবা বোপণীয় হয়, ইক্ষু বীজ অনেকটী যব গোধূমব আকৃতিবিশিষ্ট,—কোন জাতীয় বীজ ছোট, বোনটী বা বড়। তাবতবর্ষে বীজোৎপন্ন ইক্ষুর চাব প্রায় দেখা যায় না। যুক্ত প্রাদেশ কোথাও কোথাও বীজ হহাত ইক্ষুর চাব হহাত দেখা যায়।

বোপণকাল—মাঘমাসেব শেষ ববাবব একটু উষ্ণ চাব উপস্থিত হহিলেই ইক্ষু বোপণেব সময় উপস্থিত হহয়াছে বুঝিতে হহবে। ছাদশ মাসেব মধ্যেই ইক্ষু পবিপক হয় এব শীত ষড় দিন বৰ্ত্তমান থাকে, ততদিন উষ্ণ ষড় ও জন্ম। ১। জন্ম মাঘমাসেব শেষ ববাবব গাছ বোপিত হহলে সন্তোজে বৰ্দ্ধিত হইবাব সময় পায় এব পববটী শীতেব মধ্যেই পবিপক হহয়া উঠে বলিয়া অবিক পবিমাণে উষ্ণ ষড় পাওয়া যায়। জলাভাব বা ভূমি প্রস্তুতেন বিশেষ নিবন্ধন কোথাও কোথাও এহ বপন ক্রিয়া স্বাস্থ্য মাস হহতে জ্যৈষ্ঠ মাস পর্যন্ত পিছাইয়া পড়ে। হহাস্ত দোষ এই হয় যে গাছ ভালরূপ বাড়িবাব সময় পায় না এবং গ্রীষ্মকালে ইক্ষু পবিপক হয় বলিয়া শুড় ও ভাল জন্মে না। রাজসাহী জেলায় ঢামব বস থাকিলে আশ্বিন, কার্ত্তিক হহতেই ইক্ষুর বোপণ হহয়া থাকে। ফলে জন্ম ইক্ষুর যখন বাল্য বা মধ্যাবস্থা, হহার তখন পূৰ্ণাবস্থা। হহতবা পরবর্তী কাৰ্ত্তিকেব মধ্যে নতন শুড় বাজাবে দেখা দেয় এং ছামেও বিক্রয় হয়। একস্ত অগ্রেই ইক্ষুর বোপণ উত্তম, পরে কিছু নয় এব মাঘী চাবই সৰ্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ভূম উচ্চ ও সবস হহিলে এং জল নির্গমনেব বান্ধাবস্ত থাকিলে, সম্বৎসব ধৰ্ম্মিরাও ইক্ষুর চাব চলত পারে।

রোগণ ও চাষ—সমস্ত ক্ষেত্রে লক্ষ্যলক্ষ্যি ভাবে হই
হস্ত অন্তর কোদাল দ্বারা বুটম হাত চওড়া ও ৯ ইঞ্চ
গভীর নালা কাটিয়া যুক্তিকা হই পার্শ্বে উঠাইয়া ফেলিতে
হইবে এবং পূৰ্ণ হইতে বাকিত অবশিষ্ট সারের তিন
ভাগেব হই ভাগ পবিমাণ নালায় মধ্যস্থ যুক্তিকার
সহিত উত্তমরূপে মিলিত কবত শিকড় শুদ্ধ কলবাহিরান
এক এক খণ্ড ইক্ষু ১৫ ইঞ্চ অন্তর বসাইয়া যে যুক্তিকা

উত্তর পার্শ্বে উঠাইয়া ফেলা হইয়াছে, তাহাই ১৪ হঞ্চ
পুরু করিয়া চাপা দিয়া ঈষৎ দাবিয়া অবশিষ্ট যুক্তিকা
উত্তর নালায় মধ্যস্থ ভূমি ভাগে ছড়াইয়া দিতে কহবে।
বোপণকালে ভূমি শুদ্ধ থাকিলে আশঙ্ককমত জন
সেচনে সবস কবা কর্তব্য, নতুবা উই লাগিয়া চারা নষ্ট
করিতে পাবে।

স্বাস্থ্য-পঞ্চক

[ডা শ্রীআশ্বনীকুমার বসু বর্ণনা]

১

পবিত্র পবিত্রম গুহ উচ্চ স্থান ।
আবর্জনা বাশি হ তে স্থিত ব্যবধান ॥
বহে চতুর্পার্শ্বে ব্যাপ্ত বিমুক্ত প্রান্তব ।
এ তেন গৃহস্থ বাটী স্বাস্থ্যব আকব ॥

২

হ ক গঙ্গোদক কিছা মহাতীর্থ জল ।
পান পূৰ্ণে যেনা করে স্নান সকল ॥
হিন্দু বৌদ্ধ হ ক কিছা যবন ত্রীষ্টান্ ।
মানবগণের মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

•

৩

উদয়াস্ত গৃহে যাব সূর্য্যবস্তি পৰি ।
কবে দূৰ ম ॥ মাছি নাশে তমোরাশি ॥
নিশীথে সূর্য্য শু ব ॥ স্পর্শে শয্যাস্থান ।
গৃহস্থগণের মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

৪

অহোবাঐ গৃহে যার দেব সমীপ ।
বল্যাণ প্রসাদ স্মৃতে কবি বিতরণ ॥
আনন্দ উজ্জল আনু করি যার দান ।
গৃহস্থগণেব মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান ॥

৫

খ ল গৃহস্থার কিছা দাড়া য়ে অঙ্গনে ।
সীমাহীন নভ নীল নেহারে নয়নে ॥
প্রকৃতিব কোলে বসি শুভে কলতান ।
গৃহস্থগণেব মাঝে সেই স্বাস্থ্যবান্ ।

৬

ক্ষিতি অপ শুদ্ধ আব মবৎগণ ।
এই পঞ্চ জড়রূতে দেহেব গঠন ॥
শুদ্ধ দেহে এবং সাথে যোগ বাধে যেহ,
স্বাস্থ্যবত্ৰ অধিপতি ভাগ্যবান্ সেই ॥

টাকা কোথায় ?

(পূর্বাহ্ন)

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

চিকিৎসাব পূর্বে বোগ নির্ণয় করা (diagnosis) যেমন চিকিৎসকেব পক্ষে অত্যাৱশ্যক তেমনি কি করিয়া এই সুজলা সুফলা শু শুামলা দেশে এমন মর্ষভেদী দাবিদ্র্য উপস্থিত হইল তাহাও জানা দবকাব। কবি বলিয়াছেন—‘অতুলিত ধনবত্ৰ দেশে ছিল আব এখন ?

সুচ সুতা পর্য্যন্ত আসে তুঙ্গ হতে
দেয়াশলাইব কাঠি তাও আসে পোতে
ধোতে শুতে যেতে প্রদীপটী জালিতে
কিছুতেই শোক নয় স্বাবীন।

কেন এমন হইল ? এই নদীমাতৃক দেশে জলাভাবে শত ক্ষেতে পুড়িয়া যায় হৃৎকের অভাবে শিশু শুকাইয়া মরে চাকবী চাকবী কবিয়া বাঙ্গালীব ছেলে পাগল হইয়া যায়। সাযেস্তা খাঁব সময়ে টাকার আটমণ চাল হইয়াছিল ইতিহাস বলে আব এখন বিকাশ পশাবি। পূর্বে নাকি ২৮ টাকাব চাকবী পাইয়া বিজ্ঞাসাগব মহাশয়েব পিতা বাড়ীতে হুর্গোৎসব কবিয়াছিলেন আব এখন হাজাব টাকা মাইনেব বাবু অথবা হাজাব টাকা আরেব জমিদাবও মায়েব পূজা কবিতে সাতস কবে না। প্রত্নতাত্ত্বিকেবা একবাৰ হিসাব বাহিব কবিয়াছিলেন যে ৥৮ তে নাকি হুর্গোৎসবেব পূজার বাজাবেব ফর্দ আগে হইত এব তাহাবা সেই আযোজনে ইতর তদ্র সকশকে ভোজন কবাইতেন। সে সব দিন কোথায় গেল কেন গেল ?

এখন বিলাতে বেকাব সমস্তা ভাবে বেকাব সমস্তা (unemployment problem) অগব্যাপী এক রব উঠিয়াছে—টাকা কোথায় ? অস্ত্রান্ত দেশেব লোকেব আযেব ও assetsএব সহিত তুলনা কবিলে কিছু আশ্চর্য্য হইনা যাইতে হয় সে আমবা কি কবিয়া বাচিয়া আছি। পা চাত্য দেশেব মধ্যে জাম্মানীব মাথা পিছু

বার্ষিক আয় ৩৬ ৮ ফ্রান্সের ৩৩৫ ৮ আমেরিকার ৫৮৫ ৮ আব ভারতবর্ষের কত জানেন ? ৩ ৮ মাত্র। এই ৩ ৮ বাৎসবিক আয় হইতে রাজস্ব জমিদাবেব খাজনা পূজা পার্কণ মেযেব বিবাহ ছেলেব পড়াব খবচ সব চলাইতে হইবে। ৩ ৮ আরে তদ্রস্থতা রক্ষা ত দুবেব কথা প্রাণবাণ কবাই কঠিন। তাই এই দেশের এক পঞ্চমাং লোক একবেলা খাইয়া থাকে এক তৃতীয়া শ লোক বোগ হইলে ডাক্তাব কবিবাজেব সাক্ষাৎও পায় না নীববে মবিষা যায়। ম্যালেরিয়াব কাবণ দাবিদ্র্য শিশু মৃত্যুব কাবণ দাবিদ্র্য চুবি ডাকাতিব কাবণ দাবিদ্র্য জাতীয নৈতিক চবিত্র হানিরও কাবণ এই আত্মঘাতী দাবিদ্র্য। এক দিন যে জাতি বলিয়াছিল অর্থ অনর্থ —এক দিন যে জাতি বলিয়াছিল যেনাহমৃত নাশ্তাম তেনাহ কি কুর্ধ্যাম —এক দিন যে জাতিব ম্যে বুনো রামনাথ গণ্ডিত ভেঁতুশ ও ভাত খাইয়া সস্ত্র চিত্তে টোলে সাহায্য গ্রহণেব প্রস্তাবে নিজেব প্রাচুর্য্যেব গর্ষ করিয়াছিল আজ সেই দেদো এমন টাকা কোথায় বব উঠিল কেন ? আমরা কি হঠাৎ অভাব বাড়াইয়াছি না বাস্তবিকই প্রয়োজন বাড়িয়াছে ? আজ দেখিতে হইবে এই হুাহাকারের ও অভাবেব মূল কোথায়।

ই বের যখন ৮ দেশে আসিলেন তখন দেখিলেন, প্রতি গ্রামে বঙ্গক ফৌবকার তৈলিক কুস্তকার আছে। প্রতি গ্রামে মন্দির পাছশালা আছে তাহারা সমস্তবে বলিলেন যেন—The Indian village community is a little republic। কিন্তু কিছু কাল এ দেশে বাস কবার পব তাঁহারা দেখিলেন কর্ম চাবী চাই ষোভানী (interpreter) চাই। এইরূপে কেরাণীকুলের সৃষ্টি হইল। পরে ইংরেজেব জাত ভাইবা

ব্যবসার এই উপযুক্ত ক্ষেত্র মনে করিয়া দলে দলে আসিলেন সবকারের ভবক হইতেও চেষ্টার ক্রটি হইল না শিল্পপ্রধান এই দেশ চারী ও চাকুবীজীবী প্রধান দেশে পরিণত হইল—জাত ব্যবসা ছাড়িয়া সকলে কেবাঙ্গী হইল তাঁতশালা ঘানি বন্ধ হইল। ঠুনকো বিলাতী দ্রব্যসম্প্রদায় গৃহস্থালী পূর্ণ হইয়া গেল। লোকেব কায়নিক অভাবের সৃষ্টি হইল। জাত ব্যবসা যাওয়ারতে

তাঁতি কর্মকাণ হবে হাহাকার

এই কবিতাও কবিকে লিপিরা দেশের অবস্থা বোঝাইতে হইল।

আজ দেশে আমবা কি দেখিতেছি ? বা লাদেশে প্রতি সহস্রের মধ্যে ৭৮ জন কৃষি দ্বারা ৭৮ জন খনি কল কারখানা প্রভৃতি প্রভূত শ্রমসাধ্য ব্যবসা দ্বারা ৫ জন সাধারণ ব্যবসা দ্বারা এবং ২৩ জন উকীল ডাক্তার প্রভৃতি স্বাধীন ব্যবসা ও সবকারী চাকরী দ্বারা প্রতিপালিত হয়।

কোথায় বা গেল

চাকুরীগণ ময়া সৃষ্টি গুণ কর্মবিভাগশ —
সমস্ত জাতি চাকরীতে মাতিয়া উঠিল —

চাকরী ভৈমাণ চরণ ছুটি বন্ধে আমাব ধবি

এই আকিসেব কাজটা যেন বজায় বেধে মবি।

চা চুরুট হ তে চাকরী পর্যন্ত সকলই একদিন ই বেজ শাসনের প্রারম্ভে আমবা সপ্ত কবিয়া গ্রহণ কবিয়া ছিলাম—এখন উহা জগদল পাখবেব মত বুক চাপিয়া বসিয়াছে। পল্লীগৃহ ঠুনকো কাঁচের জিনিষে ভরিয়া গিয়াছে। পূর্বেব মত ভাল কাঁসার নিতলের অথবা কপোব বাসন আজকাল খুব কম গৃহস্থেব বাড়ীতেই পাওয়া যায়। একদিকে আর্থিক অসঙ্গতি অপর দিকে বিলাসিতার দ্বারে এই রুচি বিপর্যয় হইয়াছে। টাকার অভাবই যে এই দুর্গতির একমাত্র কারণ নহে—একজ্ঞ বিলাসিতার মোহও দারী। গবির চারীর ছেলে যে জাত ব্যবসা ছাড়িয়া পেরাদাগিরি করে উহাব কাণ আর্থিক অনটন নহে সহর বাসেব লোভও আছে। চারী চাববাস দেখিলে বা আর হইত পেরাদাগিরিতে

তাব বেশী হয় না অগচ নিভা মনিবের চোকবাগানীও সহ কবিয়া পেবায়া সহবেই থাকে। তার কাণ সেখানে ইয়াবকিব স্থবিধা আছে বিলাসিতাব মোহ আছে। জাতব্যবসা অনেকেই এমনি কবিয়া ছাড়িয়া দিল। ই বাজ সহব পতন করিলেন—দেশীয়েবু মহানন্দে বাস্তিটা ছাড়িয়া সহবে হইলেন। কোথায় ভাসিয়া গেল পৈতৃক ব্যবসা কোথায় বা গেল বাস্তিটার মোহ। সহববাস আর্থিক অসঙ্গতির অস্ত্র দারী—এ কথা বলিলেই চতুর্ ও বিজ্ঞজন বলিবেন মায় সহব আছে বলিয়াই চুয়ুটা কবিয়া খাইতেছি পশীতে থাকিলে উপবাস কবিত্তে হইত। তাহাদেব এই সহ বাসেব স্বপক্ষ যুক্তি খুব বৈজ্ঞানিক বলা যায় না। সহর যে পল্লীর আয়েই চলে তাহা তাঁহাবা ভাবিয়া দেখেন কি না জানি না। বড় বড় পিতলের লেবল মাঝ কোম্পানী যে পল্লীগ্রামেব কাঁচা মালেবই ছাপ দিয়া ব্যবসা কবিত্তেছেল মাত্র তাহা ত বালকেও জানে। সহব সৃষ্টির ফলে ও চাকুরীর লোভই আর্থিক এই দুর্গতির কাণ। অধ্যাপক বেইলী (Prof Bailey) মহাশয় বলেন—

The city sits like a parasite running out its roots into the open country and draining it of its substance The city takes everything to itself—materials money men—gives back only what it does not want

সহব সৃষ্টির পবই কাঁচা টাকা আমবা এত ভাল বাসিতে শিখিয়াছি কাণ সহব বাস কবিত্তে হইলেই নিত্য নুতন অর্থ চাই।

আমাদের দেশে এক জাতীয় লোক আছেন—তাহাবা বলেন সভ্যতা মানুষের অভাব বাড়াইয়া থাকে এবং সভ্যতার অস্ত্র নাম বেশী বোজগার কবা এবং বেশী খরচা কবা। তাঁহাদেব যুক্তি এই যে অভাব বোধ না আসিলে মানুষ কোন দিন নিজে উপার্জনের চেষ্টা দেখে না এবং ফলে জাতীয় ধনও বৃদ্ধি পায় না। ইহাদেব এই যুক্তি একেবাবে অকাটা বলা চলে না।

প্রায়শ্চিন্তি। আমাদের তত বাড়িবে—বিদেশী
বিক্রয় তত লাভ হইবে—জাতীয় বন বাড়িবে না।
আমরা ত এখন লক্ষ লক্ষ বিলাতি জিনিষের ব্যবসা
কবিত্তে শিখিয়াছি কৈ করটা জিনিষ আমরা তৈরী
কবিত্তে নিজেরা পারি? আমরা কাপড়ের জন্ত
ম্যাক্‌টোরের দিকে ছুঁই কাঁচি জন্ত সেফিল্ডের দিকে
সুন্দর গয়না তৈরী। কী?। আমাদের পাট বিশাতে
গাউ। বং হইয়া গান আসে তখন আমরা উঠাব
আলোগার। বং নিজে আমাদের দিন বিশাতে বং হইয়া
finished হইয়া আসিলে উগা বিশাসিনীদের পোষাকে
ব্যবহৃত হয়। অভাব ত সত্য সৃষ্টি কবিয়াছি কৈ
উদ্ধাবনী। ক্রি ত বড় দেখা যাইতেছে না। পাশ্চাত্য
পরিদর্শক বিশাভের ভূতপূর্ব মন্ত্রী Ramsay Mac
donald মহাশয়ের চোখে এই বিসদৃশ চিত্রটি পড়িয়াছে।
তার কথা সব মর্ম্ম এনে যে লোকে অভাব সৃষ্টি কবিয়া
কেবল নিশেব হইয়াই যাইতেছে—সত্য হইতেছে
না। তিনি লিখিয়াছেন—

The peoples wants—too many of
them debased—are becoming more costly
to meet As evidence of increased
prosperity I place little reliance on them
They simply show that people are running
after cheap luxuries that their sources of
satisfaction are changing that they are
spending more money upon themselves
Better clothes are being worn cigarettes
are taking the place of the hooka alcohol
is being more widely consumed shoes
are more general umbrellas are becoming
more common

তাই বলিতেছিলাম যে অভাব বোধ আমাদের
নিশেবই কবিতেছে—খ্রিস্পন্ন কবিতেছে না। আমরা
এতি পদে কেবল পরসুখাপেক্ষী হইয়া “হা টাকা কৈ
টাকা” কবিতেছি। কেবল নিজেব অভাব বাড়াইয়া—

অল্পি বোধ করার কোন সার্বকতা নাই। দেশবাসী
এই হাহাকার থামাইতে হইলে চাল চলনও কিছু
বদলাইতে হইবে—কাল্পনিক অভাবগুলির মাত্রা না
কমাইলে এই অভাববোধ হবিয়া কুকবোধের’ কেবল
বাড়িয়াই যাইবে লোকের জীবনতার অধিকতর হু হু
হইয়া উঠিবে। তাই আর্থ্য ঋবিয়া বলিয়াছেন—
নিবৃত্তি মহাফণা। জমিদার ও মধ্যবিত্ত শ্রেণীর
কল্লনক অভাবই বেশী—ভাত কাপড়ের অভাবও এখন
মধ্যবিত্তের মধ্যে বেশ দেখা দিয়াছে। কিন্তু অনেক
জারগারই দেখা যাইতেছে যে ভাত কাপড়ের জোগাড়
করাব অপেক্ষা মানুষকে কাল্পনিক অভাবগুলির ভাড়ানায়ই
বেশী অস্থির হইতে হয়। অভাবগুলি একটু কমাইলে
পাশ্চি পাওয়া যাইতে পাবে। অভাব বত বাড়িবে
বিদেশী পকেট তত ভবিয়া উঠিবে—আমরা মান ও
ধনে নিশেব হইয়া যাইব। তাই কবি বলিয়াছেন—

মোটা খাব ভাইবে পনবো মোটা

চাইনে লাভেগার চাইনে ঋটো।

অনেকেই বশিবেন মশায় এই বৈষ্ণব জুলন্ত মনো
বৃত্তিই আমাদের পবাসীনতার কারণ। আমরা কি
এই বিশ্বের আন্দোলনের বাহিরে থাকিব? আমরা
কেন নিজেকে বঞ্চিত কবিব? বীরভোগ্যা বহুধবা—
আমরা বীবেব মত উপার্জন করিব এবং মুক্তহস্তে ব্যয়
করিব। টাকার অধ্বংসে আমরা পাগল হইব—কবির
মত আমাদেরও মত হইবে—

বাও সিদ্ধনীয়ে ভূধব লিখরে

বায় উকাপাত বজ্র শিখা ধবে

স্বকার্য সাধনে প্রবৃত্ত হও।

আমরা এই বিংশ শতাব্দীতে মগাব মত পড়িয়া
থাকিব না—আগে চল আগে চল তাই।

ইহাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণের ক্ষেত্র অতি বিস্তৃত—
ইহারা বিশ্বের তোলপাড় করিতে প্রবৃত্ত। আমরা
কিন্তু বলি—বাহিরে যাইতে হইবে না—আমরা বাংলা
মারের মাটিতেই সোণা আছে—কেজও আছে এই
খানেই অর্থ সৃষ্টি করিতে হইবে। বিশ্বের অর্থের

অন্যদিকে দু'বিয়া বেডান পুর সাধু ও মহান উদ্দেশ্যে গোষ্ঠাতি শোপ পাঠেত বসিযাছে। জাতা ঘানি বন্ধ
লক্ষ্যে নাই। কিন্তু আগে 'যে সামলান ই বে' হইয়া গে। আমবা টাকা টাকা কবিয়া নগব হইতে
দু'দিনেব কাজ। বাংলার জমি অমাবাদী পড়িয়া নগবে ছুটিতেছি কিন্তু টাকা যে গৃহ কোণেই
অঁছে চাবী নাই শিল্প আছে শিল্পী নই কেন আছে লুকাইয়া আছে ন। জানিয়াও জানিতে চাহিতেছি না।
মানুষ মাই—কলন নাই। গ্রামে গ্রামে শিল্প অর্থাভাবে তাই বলিতেছিলাম—ভোবা ঘবেব পান তাকা
পৃষ্ঠপোষকতার অভাবে লোপ পাইয়া মাইতেছে। (ক্রম।)

অজীর্ণ রোগের কারণ ও প্রতিকার

অজীর্ণ বোগের সম্বন্ধে আমাদের স্বাস্থ্য সমাচারে
কত সহস্রাব যে আলোচনা হইয়াছে তাহার সংখ্যা
কবা যায় না। কিন্তু এই বোগ এত বহুবিধ, এত
অসংখ্য লোক এই বোগে ভুগিতেছে, যে, ইহার পুন
পুন আলোচনা কবা অনিবার্য হইয়া পড়িয়াছে।

কেবল আমাদের দেশে নয়, সমস্ত পৃথিবীতে লক্ষ
লক্ষ লোক নিয়ত এই বোগে কষ্ট পাইতেছে। এক
মাত্র আমেরিকাধ যুক্তরাষ্ট্রে ইহার প্রসার কতখানি,
তাহার একটা সামান্য দৃষ্টান্ত দিতেছি। আমেরিকার
এক পেটেন্ট ঔষধের কারখানার মালিকরা কেবল মাত্র
অজীর্ণ বোগের পেটেন্ট ঔষধের বিজ্ঞাপনের জন্য বৎসবে
৪ লক্ষ ডলার খরচ করেন। এক ডলার আমাদের প্রায়
সত্তর তিন টাকার সমান। সুতরাং ইহাদের কাবরার
কত বড়, অজীর্ণ রোগের ঔষধের কাটতি কেমন, কত
রোগী এই পেটেন্ট ঔষধটি ব্যবহার কবে, তাহা
আপনারা মনে মনে একটা আনুমানিক হিসাব কবিয়া
দেখুন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন।

অজীর্ণ রোগ হয় কেন ?

এত লোকে যে অজীর্ণ রোগে কষ্ট পায়, তাহা
শুধু ভ্রমেরে বুঝির দোষে। একটু হিসাব কবিয়া
চলিলে, খাওয়া দাওয়ার বিষয়ে একটু বিবেচনা করিয়া
চলিলে এই রোগ কাহাকেও আক্রমণ কবিতো পাবে

না। মানুষ নিজের বীবের উপর যত বকম অত্যা
চার কবিতো পাবে, তাহার মধ্যে পাকস্থলীর উপর
অত্যাচারের গুরুত্ব সন্মাপন্য অধিক। অজীর্ণ
বোগটা আর কিছু নয়—যা। আহাব করা যায়,
পাকস্থলীতে তাহা জীর্ণ হয় না, পাকস্থলী তাহা
পরিপাক কবিতো পাবে না। কাজেই পাকস্থলী,
অথবা ভাবাক্রান্ত, শ্রান্ত হ'য়া পড়ে। জীবনে কখনও
অজীর্ণ বোগে কষ্ট পায় নাই—পৃথিবীতে এমন
লোক একজনও নাই যাহার বোধ হয় বেশী বশা
হয় না।

অজীর্ণ বোগের লক্ষণ।

পেট ভার ভার, পেট ফাপা, উদবে বায়ুর প্রকোপ,
অপান বায়ুর উৎপত্তি, চোয়া ঢেঁকুর, ঝাঁ, বুকজালা,
উল্কাব, গলনালীতে অন্নাদেব অহুভূতি, ক্ষুধামান্দ্য,
জিহ্বা ময়লা ও জিহ্বার জডতা, প্রথাসে হর্গন্ধ, মুখে
বিদ্যেত দস্তে হর্গন্ধ, পেটব্যথা, পেট কামড়ানো, মেরু
দণ্ডে কোমরের কাছে বেদনা, গা বমি বমি করা প্রভৃতি
অজীর্ণ বোগের কতকগুলি লক্ষণ। এই সকল লক্ষণই
যে একেবারে দেখা যায়, তাহা নাক। ইহাদের মধ্যে
একটা, দুইটা বা কয়েকটা একসঙ্গে দেখা দিতে পারে
এব তাহার কাবণ অনুসন্ধান করিতে গেলেই দেখা
যাইবে—অজীর্ণতা তাহাদের মূল কারণ।

চিকিৎসার দুববস্থা।

কিন্তু লোক তাহা বোঝে না। উপরিউক্ত লক্ষণগুলির কোন একটা বা দুইটি দেখা দিলে, তাহাকে একটা স্বতন্ত্র রোগ ভাবিয়া লোক কেবল সেই লক্ষণটির বা লক্ষণগুলির চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হয়,—নানা ঔষধ সেবা কবিত্তে থাকে। অথচ কিয়ৎকণেব জন্ত মরণাব কিঞ্চি হাস ছাড়া শায়া বা উপকাব পায় না। কাজেই ঐ ঔষধ বা ঔষধ একটা ঔষধ ঐ ভাবে চলিতে থাকে। ঐ উপকাব পাইবে কোথা হইতে? চিকিৎসা স্বয়ং শুধু একটা লক্ষণ বোগেব মূল কাবণে তাত পড়ে না। কাজেই কোথা উপকাবও হয় না।

আবার বোগী যত, বৈজ্ঞানিক তদপেক্ষা বহুগুণ বেশী। একজনেব দেহে অজীর্ণ বোগেব কোন লক্ষণ প্রকাশ পাইলে, তাহাব পবিবারেব প্রত্যেক লোকে, তাহার প্রত্যেক পবিচিত লোক, তাহাব প্রত্যেক বন্ধ বান্ধব একটা না একটা ঔষধেব নাম কবিয়া তাহা ব্যবহার কবিবাব পবামর্শ দিবেই। স সাবে এইরূপ সবজ্ঞাতা লোকেবও যেমন স খ্যা কবা যায় না, তদ্রূপ তাহাদেব প্রত্যেকেবই এক একটা বিশেষ বিশেষ ঔষধেবও স খ্যা কবা যায় না। আব কথ ব্যক্তিব অবস্থা তখন "Any port in the storm"। কোন ঔষধেই উপকাব পায় না বলিয়া, বোগেব ঘটনায়, যে যা ঔষধ ব্যবহার কবিবাব পবামর্শ দেয়, সেও বিনা বিচাবে তাহাই সেবন কবিয়া থাকে।

বলা বাহুল্য এই সকল ধ্বস্তবিব প্রেসক্রিপসনে কোন উপকাব ত হয়ই না, পক্ষান্তরে, তাহাতে অপকাব যথেষ্ট হইয়া থাকে। ডাক্তারী মতে অজীর্ণ স্থলে আক্সিম, oxalate of cerium, বিসমাথ প্রভৃতি ঔষধ ব্যবহৃত হয়। এই সকল ঔষধে কিয়ৎকণেব জন্ত রোগের বরণা হ্রাস হয় বটে, কিন্তু ইহা হইতে, বোগের উপশম হইয়াছে, এরূপ মনে কবা ভুল। ঐ সকল ঔষধ কণকালের জন্ত পাকস্থলীকে অসাড় কবিয়া ফেলায় রোগের বরণা কিয়ৎকণেব জন্ত অল্পভূত হয় না মাত্র।

আসল অজীর্ণ রোগ বা তাহার কোন লক্ষণের উপশম করিবার ইহাদের একটুও সামর্থ্য নাই। পুন পুন এই ঔষধগুলি ব্যবহার করিলে পাকস্থলী অবশেষে একেবারে অকর্মণ্য হইয়া পড়ে, এবং রোগ পুরাতন হইয়া দাঁড়ায়। তখন আর আবোগ্য লাভেব কোন আশাই থাকে না।

অবসাদক ঔষধ ব্যবহারে যখন আব কোন উপকাবই পাওয়া যায় না, তখন উত্তেজক ঔষধ, যথা, আর্সেনিক অথবা ভিমিকা, কিম্বা ট্রিকোবাইন প্রভৃতিব ব্যবহার আবশ্য হয়। তখন বোগীব অবস্থা দাঁড়ায় ঠিক— "from the frying pan to the fire"। অবসাদক ঔষধ প্রচুর পবিমাণে ব্যবহার কবার ফলে পাকস্থলী ও তদানুযজিক বনাদি যখন অবসন্ন, অকর্মণ্য হইয় পড়ে, তখনই কি না এই সকল বিষগুণসম্পন্ন ঔষধ ব্যবহার কবিত্তে দেওয়া হয়। ইহার জ্বয় অবিবেচনাব কাজ আব কি হইতে পাবে? উত্তেজক ঔষধে কাকালের জন্ত শাবীব বস্ত্রগুলি কিঞ্চি উত্তেজিত হইতে পারে বটে, কিন্তু উত্তাবা ত অজীর্ণ রোগেব ঔষধ নয় কাজেই বোগ পূর্ণজাজায় বর্তমান থাকে তাহাব উপব পাকস্থলীকে অথবা উত্তেজিত কবায় যখন প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, তখন বোগীব অবস্থা কিরূপ দাঁড়ায় তাহা সহজেই অনুমেয়। সুস্থ শবীবেই এই সকল উগ্রবীর্ষ ঔষধ জীর্ণ করা কঠিন। তাহাব পবিবর্ত্তে এখন ত বগ্ন, চর্কল, কাহিল অবস্থা।

অজীর্ণ বোগেব তৃতীয় শ্রেণীব ঔষধগুলি কাবগুণ সম্পন্ন, যথা, সোডা, ম্যাগনেশিয়া প্রভৃতি। যেখানে অজীর্ণতাব ফলে অম্লোদগার প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয় তথায় কাবগুণসম্পন্ন ঔষধে অম্লনাশ কবে বটে, কিন্তু এই সকল কাবধর্মী ঔষধগুলিকে জীর্ণ কবিবাব জন্ত আবও অধিক পবিমাণে অম্লধর্মী পাচক বস বাহিব হইয়া আসে। ফলে হিতে বিপরীত অবস্থা বটে। খাতি সন্দেহে বিশেষতঃ ডাক্তার জে, এইচ, কেলগ পরীক্ষা দ্বারা এই সত্যটি অপ্রাকল্পণে প্রতিপন্ন কবিয়াছেন।

পেটেন্ট ঔষধ।

ইহার পর রোগী হতাশ হইয়া পড়ে। তখন সে যে কোন পেটেন্ট ঔষধের খবর পায়, তাহাই কিনিয়া আনিয়া সেবন করিতে থাকে। পেটেন্ট ঔষধের ভিতরের কথা বাহা বা জেনে, তাহার দৃঢ়তাব সহিত সাক্ষ্য দিতে পারিবেন যে, এই সকল পেটেন্ট ঔষধ প্রস্তুত করিবার মশলাগুলি অতি সামান্য ও তুচ্ছ জিনিস। কোনটা হয় ত কিঞ্চিৎ খড়িব ওড়া কিঞ্চিৎ পুরাতন বর্ণচোবা কালো মাভগুড়, কিম্বা ঐরকম কোন কিছু। এই সব ঔষধ প্রস্তুত করিবার ব্যয় ছই এক পরসাব বেশী কিছুতেই নহে, অথচ হারা একটাকা দেড়টাকা দামে স্বচ্ছন্দে বিকাইয়া যায় কেবল সুদৃষ্ট শিশি বা কোটা, সুদৃষ্ট লেবেল ও মনমজানো বিজ্ঞাপনের জোরে। যদি গুণের জোবে এই সকল ঔষধকে বাজাবে চলিতে হইত, তাহা হইল ছইচারি দিনের মধ্যে ইহাদের বিক্রয় বন্ধ হইয়া যাইত। কোন ঔষধ কিছু দিন চলিবার পর যদি তাহার বিক্রয় কমিয়া আসে, তবে সেই ভিনিসই ভিন্ন নামে, নতুন ধরণের লেবেলে সজ্জিত হইয়া ভিন্ন ঠিকানা হইতে বাহির হয়, এবং এইভাবে আরও কিছু দিন চলিয়া থাকে। ইহাদের নামগুলি এমন গালভবা ও শ্রুতিস্বত্বকর যে, স্থায়ী অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণের কর্ণে ইহা মধু বর্ষণ করে। ইহাদের লেবেলের নক্সাও অতি সুন্দর। এবং বিজ্ঞাপনে ইহাদের গুণ বর্ণনা বকিম বাবুর আয়েসাব রূপ বর্ণনাকেও হাঙ্গাইয়া দেয়।

অজীর্ণ রোগের সূচিকিৎসা।

অজীর্ণ রোগীদের আনিয়া রাখা উচিত যে, সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ একই কারণে উৎপন্ন হয় না। সুতরাং একই ঔষধে সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ আবার হইতে পারে না। অথচ, পেটেন্ট ঔষধের বিজ্ঞাপনে ঔষধের গুণ এমন ভাবে বর্ণনা করা হয়, যেন তাহা ব্যবহার করিলে “জুতা গড়া হইতে চণ্ডীপাঠ পর্যন্ত” সকল প্রকার অজীর্ণ বোগ আবার হইতে পারে এমন কি, গৌরু হারাইলেও পাওয়া যায়।

অজীর্ণ বোগ হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে হইলে শুধু লক্ষণগুলির চিকিৎসা করিলে কোন উপকাব পাওয়া যায় না—একেবারে গোড়া ধরিয়া চান দিতে হয় অর্থাৎ যে স্থলে যে কারণে অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন হইয়াছে, সেই স্থলে সেই কারণ সর্বাঙ্গে নিবারণ করিতে হয়। অতএব প্রথমে দেখিতে হইবে, অজীর্ণ রোগ হয় কেন? তাব পব তাহার চিকিৎসা করিতে হইবে।

অজীর্ণ বোগের মূল কাবণ—পাকস্থলীর উপর অবধা অত্যাচার। যা তা ঔষধ খাওয়াও পাকস্থলীর উপর একটা অত্যাচার বটে। এই অত্যাচার দমন করিতে হইবে—প্রথমেই খাদ্য বিষয়ে সতর্ক চেষ্টা হইবে। বিবেচনা পূর্বক খাদ্য গ্রহণ করিলে কিছু দিনের মধ্যেই অজীর্ণ রোগ অনেকটা উপশম হইয়া আসিবে।

অজীর্ণ বোগের কাবণ

একটা নয়—অনেক। সকল লোকেবহ ঠিক একই কাবণে অজীর্ণ বোগ হয় না। ভিন্ন ভিন্ন লোকের বিভিন্ন কাবণে এই রোগ হইয়া থাকে। অতএব অজীর্ণ বোগের কাবণ নির্ণয় করিতে হইলে রোগীকেই তাহা করিতে হইবে। আহাৰ্য্য দ্রব্য, আহাৰের নিয়ম, আহাৰের সময়, পাকস্থলীর বিশ্রাম প্রভৃতি বিষয়গুলির উপর তাহাকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে, এবং ইহাব ফলাফলও লক্ষ্য করিতে হইবে। চিকিৎসক মোটামুটি কয়েকটি উপদেশ দিতে পাবেন। তদনুসারে চলিলে অজীর্ণ বোগের কারণ সহজেই ধরিতে পাওয়া যাইবে। তখন উহাব প্রতিকারও সহজসাধ্য হইয়া আসিবে।

খাদ্য গ্রহণের প্রণালী—

১। তাড়াতাড়ি আহাৰ।

আকিসেব কেবাণীবাবু, স্কল কলেজের ছাত্র, ডেলি প্যাসেঞ্জাব প্রভৃতি শ্রেণীর লোককে বাধ্য হইয়া তাহা তাড়িৎগাঙ্গে আহাৰ করিতে হয়। সময়ের তাড়া না

খাবিকুল্লও অনেক আবার স্বভাব দোষ তড়িতাডি আক্রমণ কবে। খুব গরম ভাতে খুব গরম ডাল বা রোল খানিকটা ঢালিয়া লইয়া সপ সপে করিয়া মাখিয়া এক এক গ্রাস মুখে তুলে এই একটু গরম তবকারী টাকনা দিয়া তৎক্ষণাৎ ভাতেব গ্রাস গিলিয়া ফেলে—মোটের চিন্তা না। কিন্তু মনে বাধিতে হইবে—গরম যেমন যাতায় কিম্বা রোলার মিলে ফেলিয়া চূর্ণ করিয়া আটা ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, তদ্রূপ ভাতও স্বাস্থ্যভাবে গুড়াইয়া না লহলে তাহা তাড়াতাড়ি উদবস্ত্র কবিলেও পবিপাক কবা যায় না। আমাদের যে দুই পাটা স্নদূত দন্ত আছে, তাহাকে যাতা বলিতে পাৰা যায়। সেই যাতায় ভাতগুলিকে পিষিয়া স্বাস্থ্যভাবে চূর্ণ কবিয়া লইতে হয়। তবে ভাত জীর্ণ কবিবার উপযোগী হয়। খাদ্য দ্রব্য উত্তমরূপে চৰ্শণ না কবিলে, উশ প্রকৃতপক্ষে খাচ্ছে পবিত হয না। খাদ্য উত্তম রূপে চৰ্শণ কালে মুখেব ভিতব যে বস সঞ্চাব হয় তাহা শুধু যে খাদ্যকে তবশ কবিয়া গদ্য কবণেব উপযোগী কবে তাই নয়—কাক্সোহাইড্রেট বা খেতসাব জাতীয় খাদ্যকে উহা কতকটা জীর্ণ কবিয়া ফেলে। বিনা চৰ্শণে খাদ্য গিলিয়া খাইলে উশ পাকস্থলীতে গিয়া পাচক বস জীর্ণ হসতে পাৰে না।

আমাদের এই দেহটী একটী প্রকাণ্ড বসায়নাগাব বা ল্যাবরেটরী। এখান নিষত বাসায়নিক যোগ বিযোগ চাৰিতেছে। খাদ্য পাচক বসেব সহযোগে জীর্ণ হইয়া রূপান্তবিত হইয়া বীব পোষণেব উপাদান সৃষ্টি করিতেছে। মানব দেহ কি ভাবে বাসায়নিক কার্য চলে, তাহা একটা দৃষ্টান্ত হইতে বেশ বুঝিতে পাৰিবেন।

আপনি এক টুকুণা খেব লউন। আৰ এক ডেলা গুড় চূর্ণ লউন। এইটী জিনস পবস্পবেব সঙ্গে মিলিত করন। তাব পব দেখুন, উহাদেব কোন রূপান্তব হইল কি না। দোষবৈন, কোনই রূপান্তব হয় নাই। আগুন হইয়া কবিলেই খেবেব ডেলা ও চূর্ণের ডেলা পৃথক কবিত্তে পাৰিবেন। কিন্তু আপনি যদি খেবেব

ডেলাটীকে হুন্ চূর্ণ করিয়া জলে গুলিয়া লয়েন, এই চূর্ণের ডেলাটীকেও জলে জিআইয়া চূর্ণের জল প্রস্তুত করিয়া লয়েন, অহা হইলে খেবেব জল ও চূর্ণের জল পবস্পর মিশ্রিত কবিলেই চূর্ণ ও খেবেব বাসায়নিক ভাবে মিলিত হইয়া রক্তবর্ণ হইয়া উঠিবে। তখন আর আপনি ইচ্ছা কবিলেই চূর্ণ ও খেবেব পৃথক কবিয়া লইতে পাৰিবেন না। পানে চূর্ণ মাখাইয়া তাহাতে এক টুকুণা খেবে ও কিঞ্চিৎ সুপাবি দিয়া পান সাজিয়া বাখা হইল। ইহাতে চূর্ণ বা খেবেবের কোন রূপান্তব হইল না। ইচ্ছা কবিলেই পান গুলিয়া খেবেবের ডেলাটি তুলিয়া লইতে পাৰা যায়, এই পান হইতে চূর্ণটুকুও মুছিয়া লইতে পাৰা যায়। কিন্তু পানটী মুখে পুৰিয়া কিছুক্ষণ চৰ্শণ কবিলে খেবেবের ডেলা চূর্ণ হইয়া কালার সহিত মিশিয়া চূর্ণেব সঙ্গ বাসায়নিক ভাবে মিলিত হইয়া রূপান্তবিত হইবে—লাল টুকুটুকু হইয়া উঠিবে।

খাদ্য সম্বন্ধে ঠিক অরূপ ব্যবস্থা। চৰ্শণ কবিয়া লাসাব সহিত মিশ্রিত কবিয়া উহাব যথোচিত রূপান্তব ঘটাইয়া উহাকে পাকস্থলীতে প্রেরণ না কবিলে পাক স্থলীৰ পাচক বসগুলি উহাকে জীর্ণ কবিয়ার জন্য যথা চেষ্টা করিয়া শবীবকে অবধা পীড়িত ও উৎপীড়িত কবিলে মাত্র। অবশেষে উহা যথাকালে মলদ্বার দিয়া বহির্গত হইয়া যাইবে। এইরূপ অচর্কিত খাদ্য শবীব পোষণে ত কোনই সহায়তা করেন। অধিকন্তু, পাচক বস উহাকে জীর্ণ কবিত্তে অপাবগ হওয়ার অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়। এখন বুঝিয়া দেখুন এরূপ অবস্থায় ঔষধ কেমন কবিয়া অজীর্ণ বোগ নিবারণ কবিত্তে পাৰে? এই কাৰণে যাহাব অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়, সে যদি ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চৰ্শণ কবিয়া খাইতে অভ্যাস কবে, তাহা হইলে দেখিতে পাইবে, বিনা চিকিৎসায় তাহার অজীর্ণ বোগ আপনা আপনি আৰাম হইয়া আসিতেছে।

২। গুড় ভোজন।

পেটুক ব্যক্তিরা লোভে পড়িয়া বেশী খাইয়া পাবণায় অজীর্ণ রোগাক্রান্ত হয়। পাকস্থলীতে স্থানও

সীমাবদ্ধ পাকস্থলীর পরিমাণ এবং হজমী শক্তিও সীমাবদ্ধ। কিন্তু পেটকেই সর্বদা ইহার অধিক খাচ্ছে পাকস্থলী বোঝাই করিয়া রাখে। কাজেই তাহা হজমও হয় না। সুতরাং রোগও অনিবার্য হইয়া পড়ে। অতিরিক্ত খাদ্য জীর্ণ করিবার চেষ্টায় অতিরিক্ত পবিত্রমে পাকস্থলী অবসন্ন, নিস্তেজ হইয়া পড়ে। বেশী পরিমাণে খাওয়া যেমন দোষের, খুব ঘন ঘন খাওয়া ঠিক সেই রকম দোষের। একবারে গৃহীত খাদ্য জীর্ণ হইয়া শরীরে শোষিত হইবার পর পাকস্থলীকে কিছুকালের জন্য বিশ্রাম দিতে হয়। তা না দিয়া তৎপূর্ণ পুনরায় ভোজন করিলে অজীর্ণ উৎপন্ন না হইয়া যায় না।

কি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, তাহাব কোন সাধাবণ নিয়ম স্থির করা যায় না। আব হাওয়া, ঋতু এবং আবও অনেক আনুষঙ্গিক অবস্থাব উপর খাদ্যের পরিমাণ নির্ভর করিয়া থাকে। সুতরাং একজনের পক্ষে যাহা লঘু আহার, অপর একজনের পক্ষে তাহাই হয় ত গুরু আহার হইয়া পড়িতে পারে। তবে সকলের পক্ষেই যে নিয়ম সমানভাবে খাটিতে পারে তাহা এই যে, কিছু ক্ষুধা থাকিতে আহাবে নিবৃত্ত হওয়া। আহাব শেষ হইয়া আসিবার সময় যখন মনে হইবে আরও কিছু খাইতে পাবা যায়, এমন সময় আহাব বন্ধ করিতে হইবে। তবে অবশ্য পেটকেই কথা স্বতন্ত্র। পূর্ণ আহাব করিবার পর, যখন পেটে আব এককণা খাদ্য ধারণেরও স্থান নাই, এমন অবস্থাতেও তাহাবা মনে কবে যে, তাহাদেব পেট সম্পূর্ণ ভরে না—আবও কিছু পাইলে ভাল হয়। এই শ্রেণীর লোকের পক্ষে কোন নিয়মই খাটে না। কিছু ক্ষুধা থাকিতে আহারে নিবৃত্ত হওয়ার নিয়ম সাধাবণ লোকের পক্ষে। কোটা খাদ্য খুব কচকচ হইলেও লোভে পড়িয়া বেশী খাওয়া যায়, এ লোভ সঙ্কর করিতেই হইবে।

৩। বহুবাহার শাস্ত্র।

হৃৎ পোস্ত শিশুদেব খাদ্য নিয়ম কবিতা নির্ধারিত সময়ে দেওয়া কর্তব্য। বালক ও যুবকদের দিন চারবাব খাইলেই যথেষ্ট—সকালে জলখাবার, মধ্যাহ্নে পূর্ণাহাব অপরাহ্নে জলখাবার ও রাত্রি লঘু মাত্রায় পূর্ণাহাব। বয়স্ক ব্যক্তিদের দুইবাব—মধ্যাহ্নে ও বাজে—পূর্ণাহার যথেষ্ট। ইহাব অধিকবার আহার করা অজীর্ণ বোগকে ইচ্ছা করিয়া নিমন্ত্রণ করিয়া আনা মাত্র। অনেকের অভ্যাস আছে—যখন তখন খাওয়া। খাদ্য জুটিলেই কোন বিষয় বিবেচনা না করিয়া খাওয়া। বলা বাহুল্য, এইরূপ ভোজনের ফল—পাকস্থলীকে অতিশ্রমে ক্লান্ত করিয়া ফেলা।

৪। দুগ্ধাচ্য শাস্ত্র।

সকলের দেহে সকল খাদ্য সহ হয় না। সাধা বর্ণত পুষ্টিকর বলিয়া পবিচিত খাদ্যও অনেকে হজম করিতে পারে না। কোন কোন খাদ্যে কাহারও কাহারও পাকস্থলীর একটা স্বাভাবিক বিতৃষ্ণা দেখা যায়। অর্থাৎ কোন একটা বিশেষ খাদ্য তাহার সহ হয় না। এরূপ লোকের খাদ্য নির্বাচন সাবধানে করা কর্তব্য। যাহা তাহাব সহ হইবে না, সে খাদ্য গ্রহণ না করা ভাল। আবার কোন কোন খাদ্য সকলের পক্ষেই সমান দুগ্ধাচ্য। এরূপ খাদ্য কাহারও গ্রহণ করা উচিত নহে। বন্ধনের দোষে খাদ্য দুগ্ধাচ্য হইয়া পড়িতে পারে। অধিক মশলা দেওয়া, অর্ধ সিদ্ধ, অপক খাদ্য সকলের পক্ষেই দুগ্ধাচ্য। খাদ্যের স্বাদ বৃদ্ধির জন্য বেশী মশলা দেওয়ার অস্ত অসুবিধাও আছে—লোভে পড়িয়া গুরু ভোজন করিতে হয়। যাহাবা তিত্ত দুগ্ধাচ্য খাদ্য গ্রহণ করিয়া অজীর্ণ রোগে পীড়িত হয়, তাহাদেব খাদ্য সন্ধ্যা না করিয়া, হাজার চিকিৎসা করিলে কোন ফল ফলিবে না। দুগ্ধাচ্য খাদ্য খাওয়াত থাকিলে দেহটিকে ডিসপেন্সাবীতে পবিণত করিয়াও অজীর্ণ বোগের হাত তিক্ত পাইয়া যাইতে না।

১। বিরুদ্ধ ভোজন।

অজীর্ণ বোগের আর একটি কাণ্ড—বিরুদ্ধ ভোজন। অর্থাৎ পৰস্পর বিবোধী খাদ্য একসঙ্গে ভোজন কবিলে পৰিপাক ক্রিয়াৰ ব্যাঘাত ঘটে। কয়লা, গন্ধক ও সোরা যতকণ আলাদা আলাদা থাকে, ততকণ তাহাবা নিৰাপদ। কিন্তু চূর্ণ আকাৰে নিষ্কিষ্ট মাত্ৰায় মিশ্ৰিত হইলে গান্ পাউডাৰ বা বাবদৰূপে ভয়ানক বিপদজনক বস্তু হইয়া উঠে। সৰূপ অনেক খাদ্য আছে যাহা উদনস্থ হইয়া মিশ্ৰিত হইলে, এৰ তাহাতে পাচক রস সযুক্ত হইলে বাবদেব জ্ঞান বিপজ্জনক রূপ ধাব। কবে। আবাদ, আবও এক রূপে খাদ্য পৰিপাক হওয়ার বিবোধী হইয়া উঠিতে পাবে। যে খাদ্য যথা ভোজ্য কৰা যায়, তখন সেই খাদ্য জীৰ্ণ বিবাব উপযোগী পাচক রস নিঃসৃত হয়। মনে কবন, মাংস ভোজন কবিলে তাহা জীৰ্ণ কবিবাব জন্ত কপ্ৰেব পাচক রস নিঃসৃত হয়। আবাদ হৃৎ পান বিবাবে প্রথমোক্ত পাচক রসেব ঠিক বিপৰীত ধৰ্ম্মী আৰু একপ্ৰকাৰ পাচক রস নিৰ্গত হয়। এই দুইপ্ৰকাৰ পাচক রসেব বিস্পৰেব

মধ্যে সামঞ্জস্য হয় না। কাজেই মাংস ও হৃৎ একত্ৰ ভোজন কৰা নিবদ্ধ কৰিলে, শরীৰেব অনিষ্ট অবশ্যস্তাবী।

কোন কোন খাদ্য এক সঙ্গে ভোজন কৰিলে বিবদ্ধ ক্রিয়া প্ৰকাশ পায় তাহাৰ তালিকা অতি দীৰ্ঘ—বৰ্ত্তমান প্ৰবন্ধে সে তালিকা দেওয়া সম্ভবপর নহে। তাহা স্বতন্ত্ৰ প্ৰবন্ধেব বিষয়, এৰ সুবিধা হইলে স্বতন্ত্ৰ ভাবে তাহাৰ আলোচনাৰ চেষ্টা কৰা যাইবে।

অহাবকালে বদভ্যাস।

আহাবেব সময় অত্যধিক জল পান কৰায় পৰিপাক ক্রিয়াৰ ব্যাঘাত জন্মিয়া অজীর্ণ বোগ উৎপন্ন হয়। আমাদেব অধিকা। খাদ্যই তবল, সেই খাদ্যে বে পরিমা। জল থাকে পৰিপাকেব পক্ষে তাহাই যথেষ্ট। তাহাব উপৰ আহাব কালে শুধু জল আৰু পান না কবিলেও কোন ক্ষতি হয় না। খুব গৰম গৰম খাবাব খাওয়া, গৰম খাদ্য খাইবাব অব্যবহিত পবেই বৰফ দেওয়া জল পান কৰা—এ সকলই পৰিপাক ক্রিয়াৰ ব্যাঘাতজনক, এৰ সৰুখা পৰিত্যজ্য।

পৰলোকে স্মৃতি

(Eugen Sandow)

[আশীশচন্দ্ৰ গোস্বামী বি এ]

জকাল—মাত্র ৫৮ বৎসব বয়সে—বীর স্মৃতি গত ১৪ই অক্টোবৰ তাৰিখে পৰলোকে গমন কবিযাছেন। তাহাব মৃত্যুতে প্রাচ্য ও পাশ্চাত্যেব বৈজ্ঞানিক শবীৰ চৰ্চাব বিশেষ ক্ৰতি হইল।

স্মৃতিৰ জীবন কাহিনী অত্যন্ত বিস্ময়জনক। বাইট অনায়েবল টি পি ওকোনাৰ এম পি (Right Honorable T I O conner M I) মহাশয় তাহাব স্মৃতিৰ উদ্দেশ্য লিখিয়াছেন—His life was a romance He was of mixed parentage

Russian on the father's and German on the mother's side জাতিতে জাৰ্মান এই বীর কল্পে ইংলেণ্ডেব এবং পৰিশেষে সমস্ত প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য জগতেব শ্ৰদ্ধা ও বিশ্বয় আকর্ষণ কৰিতে সমর্থ হইয়াছিলেন, সে কাহিনী একাধাৰে শিকাগ্ৰন ও চমকপ্ৰদ।

বাৰ্লো স্মৃতি কৃশকাৰ ও দুৰ্বল ছিলেন। তিনি নিজে পৰবৰ্ত্তী জীবনে বলিয়াছিলেন যে I was a pale and even a weakly child স্মৃতিৰ পিতা

ভাঁওকে বোম্বে আনয়ন কৰেন সেখানে একটী
গ্ৰীক প্ৰতিমূৰ্ত্তি দেখিহা তাঁহাব ক্ৰমৰে একে পৰ্ব
ও শক্তিশালী হুৱাক আকাজ্ঞা কৰে। পৰে ক্ৰমাৎ
শবীৰ চৰ্চা ও সাধনাৰ ফলে এই কৃশকাৰ বালক বীৰ
ভাণ্ডো হন। আমাদেব এই শক্তিশালীৰ দেশে বীৰ
ভাণ্ডোৰ জীৱন কথা প্ৰচাৰিত হইলে শৰীৰেৰ প্ৰতি
দেশেৰ লোকেৰ প্ৰাণ ও আকৰ্ষণ কৰিতে পাবে এই
আশায়ই এই জীৱনী আলোচনা।

অত পৰ ভাণ্ডো শাবীৰ বিজ্ঞা অধ্যয়ন কৰেন এব
এই সময় হুইতেই তাঁহাব নাম চাৰিদিনে ছড়াইয়া
পড়ে। কি কৰিয়া ভাণ্ডো ইংলেণ্ডে পৰিচিত হইলেন
সে কাহিনীও অতীৰ বিষয়কব।

তখন প্ৰতি বৎসৰ ইংলেণ্ডে কুস্তিগীৰদিগৰ প্ৰতি
যোগিতা হইত। ই লণ্ডে তখন সামসন (Samson)
এৰ খুব নাম। সামসন ও তাঁৰ শিষ্য Cyclops তখন
লণ্ডন প্ৰদৰ্শনীতে প্ৰতি ৱজনীতে তাঁহাদেব অদ্ভুত
শক্তিৰ পৰিচয় জাপক ব্যায়ামাদি দেখাইতেন। এক দিন
Samson গৰুতৰে সকলকে প্ৰতিযোগিতাৰ আহ্বান
কৰিয়া বলিলেন, 'কে আছে যুবক আমাৰ সহিত
প্ৰতিযোগিতাৰ অগ্ৰসৰ হও।' বিৰাট জনমণ্ডলী
নিস্তব্ধ—কাহাবো মুখে শব্দ নাই। এমন সময় এক
বলিষ্ঠ সুদৰ্শন ভীমকান্তি যুবক বহুভূমে দাঁড়াইয়া
বলিলেন, 'আমি আপনাৰ সহিত লড়িব। দৰ্শক
মণ্ডলী নিৰ্বাক বিশ্বৰে সহ অদ্ভুত বাক্তী শ্ৰৱণ কৰিল।
পৰে যথা সময়ে—নিৰ্দিষ্ট দিনে ভাণ্ডো বীৰ সামসনকে
সশিষ্ট পৰাজয় কৰিয়া ই লণ্ডে ও জগতে সুপৰিচিত
হইলেন।

ভাণ্ডো একবাৰ ভাৰতে আগমন কৰেন।
কলিকাতাৰ তাঁহাব অদ্ভুত ব্যায়াম দেখিবাব জন্ত লোকে
অত্যন্ত আগ্ৰহান্বিত হইয়া উঠে। তদন্তৰ্থে পিয়োট
বয়ালে (Theatre Royal) একাদিক ৱজনীতে তিনি
সমগ্ৰ ভাৰতেৰ পালোৱানদিগেৰ সমক্ষে নিজ শৌৰ্য্যেৰ
পৰিচয় দেন। তাঁহাব ও তাঁৰ জীৱ আদৰ্শ লইয়া বহু
বাল্যলী সেই দিন হুইতে শবীৰ চৰ্চাৰ মন দেন।
অত পৰ এই দেৱে ভাণ্ডো আবিষ্কৃত Spring
Dumbbellsএৰ খুব প্ৰচলন হয়।

ভাণ্ডো পেশাদাৰ সাকাসওয়াল চিলেন না।
তিনি বৈজ্ঞানিক চিলেন। শাবীৰ বিজ্ঞানে তাঁহাব
অধিকাৰ ছিল। তিনি নিজে এক বিশিষ্ট ব্যায়াম
প্ৰাণী আবিষ্কৰ কৰেন। উক্ত প্ৰাণী সৰ্বসাধাৰণেৰ
উপযোগী এব অল্পব্যয়সাধ্য। যবে বসিয়া বালক
বুদ্ধ যুৱা ও স্ৰবতী সকলেই ভাণ্ডোৰ প্ৰবৰ্ত্তিত প্ৰণালীতে
ব্যায়াম কৰিতে পাবেন। ভাণ্ডো পৰবৰ্ত্তী কালে একটী
বীৰ সাধনাৰ স্মল প্ৰতিষ্ঠা কৰেন এবং নিজে সন্ধ্যাক
উহাতে অব্যাপন কৰেন। তাহাব প্ৰতিষ্ঠিত ও
পৰিচালিত বিজ্ঞালয়ে প্ৰতি বৎসৰ অসংখ্য ছাত্ৰ ও
ছাত্ৰী বৈজ্ঞানিক উপায়ে শিক্ষা পাই কৰেন।

ভাণ্ডো সৰ্বদা বসিচেন যে স্বাস্থ্যবানেৰ দেহে
বোগেৰ এক্ৰিয়া নাই—Healthy body is non
conductor to disease আমাদেব দেশেৰ কোটৰ
গতচক্ষু মাথাৰ ছোট বহবে বড় বাল্যলী বীৰেয়া
ভাণ্ডোৰ এই সাব বাক্য গ্ৰহণ কৰিয়া শবীৰ চৰ্চাৰ মন
দিলেই ভাণ্ডোৰ যথার্থ পূজা হইবে।



স্বাস্থ্য নিবাসেৰ স্বাস্থ্য।—

কঠিন ৰোগে, কিম্বা চিকিৎসাৰ ভেমন কল দেখা
না পোলে চিকিৎসকগণ অনেক সময় বোগীকে হাঁওয়া

বদলাইতে অৰ্থাৎ কোন স্বাস্থ্যকৰ স্থানে গিয়া কিছু
দিন বাস কৰিতে পৰ শৰ্ম দেন। ডাক্তাৰেৰ পৰামৰ্শ
ব্যতীতও অনেক লোকে সখ কৰিয়া বা অস্থায় শৰীৰ

সারাইবার জন্ত কিবা স্বাস্থ্যকর তাওয়ার কিছু দিন বিশ্রাম করিবার জন্ত চেয়ে গিয়া থাকেন। এইভাবে দার্জিলিং দেওঘর বাচি নৈনিতাল মধুপুর সীমুল ভলা ওয়ালটোয়ার গিরিডি পুরী প্রভৃতি স্থান স্বাস্থ্য নিবাসে (health resort) পরিণত হইয়াছে। ষাঁহারা স্বাস্থ্য লাভার্থে এত সকল স্থানে যান তাঁহাদের মধ্যে কেহ বা স্বাস্থ্যলাভ করিয়া ফিরিয়া আসেন কেহ বা মারাও গিয়া থাকেন। সুস্থ শরীরে কেবল বিশ্রাম লাভার্থে ষাঁহারা হাওয়া বদলাইতে যান তাঁহাদের কথা ধরি না কিন্তু এমন অনেক রোগী স্বাস্থ্য নিবাসে গিয়া কিছুদিন বাস করিয়া আসেন ষাঁহাদের রোগ সংক্রামক রোগের ভালিকাভুক্ত যেমন বন্না বোগী। এই ধরনের রোগী যে সকল স্থানে কিছু দিন বাস করেন তাঁহারা নিজেরা সুস্থ হইয়া উঠিলেও সেই স্থানটি তাঁহাদের দেহ পরিত্যক্ত বোগবীজে দূষিত হইয়া উঠে। তার পর তাঁহারা সেখান হইতে চলিয়া গেলে শ্রুত অপর কোন সুস্থ লোক সেই বাড়ী ভাড়া লইয়া কিছুদিন বাস করিতে করিতে ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে পাবেন এবং পুত্র সম্ভব করেনও। স্বাস্থ্যনিবাসের ভাড়াটিয়া বাড়ীর মালিকরা প্রায়ই স্থানান্তরে বাস করিয়া থাকেন। হয় ত তাঁহাদের কোন কর্মচারী কিবা কোন প্রতিবাসী ঐ বাড়ীর তত্ত্বাবধান করিয়া থাকেন। একপ অবস্থার কোন সংক্রামক রোগগ্রস্ত ব্যক্তি কোন বাড়ীতে কিছু দিন বাস করিয়া রোগবীজ সংক্রামিত করিয়া চলিয়া যাইবার পর ঐ সকল বাড়ী রীতিমত দোত ও ঔষধাদি দ্বারা বিশোধিত হয় কি না সন্দেহ স্থল। একপ প্রবাসে অস্থায়ী ভাড়াটিয়া বাড়ীগুলির উপর সংক্রামক রোগ সংক্রান্ত আইনের প্রভাব কতখানি এবং সে প্রভাব রীতিমত পরিচালিত হয় কি না তাহাও বিবেচ্য। আমরা এ বিষয়ে কর্তৃপক্ষের এবং স্বাস্থ্যদেষ্ট্রী ব্যক্তি গণের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। কর্তৃপক্ষের উচিত—একজন ভাড়াটিয়া উঠিয়া গেলে বাড়ীখানি রীতিমত সংশোধিত করাইবার জন্ত এবং সম্ভব হইলে একবার এলি ফিরাইবার জন্ত কঠোর আদেশ প্রদান করা। এবং স্বাস্থ্যদেষ্ট্রী ব্যক্তিদের উচিত—পূর্ববর্তী ভাড়াটিয়া কোনরূপ সংক্রামক রোগগ্রস্ত ছিল কি না এবং সে উঠিয়া যাইবার পর বাড়ী সংশোধিত হইয়াছে কি না

তাহার খোঁজ লওয়া এবং বিনা সংশোধনে ঐরূপ বাড়ীতে বাস করিতে না বাওয়া।

পর্দাব নিন্দা।—

এক শ্রীর লোক আছে ষাঁহারা সুযোগ পাইলে আমাদের সামাজিক রীতিনীতি ও আচার ব্যবহারের নিন্দা না করিয়া জগৎ প্রহণ করে না। নিন্দা কবা তাঁহাদের স্বভাব—তাঁহারা নিম্নক। কাঁকেই তাহাদের কথার প্রতিবাদ না করিলেও হানি ছিল না। কিন্তু যে ক্ষেত্রে অনিষ্ট সম্ভাবনা থাকে সেক্ষেত্রে প্রতিবাদ না করাই অজ্ঞ র। কলিকাতা কর্পোরেশনের তরফ হইতে হুই একটা কমরোগের হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার উদ্যোগ আরম্ভন চলিতেছে। একদল লোক এই প্রসঙ্গে বলিতেছেন পর্দানশীন মেয়েদের জন্ত কোন ব্যবস্থা হইতেছে না—ইহা বড় হু খের বিষয়। কিন্তু এই প্রসঙ্গে তাঁহারা যে পর্দা প্রথার নিন্দা করিতে আরম্ভ করিয়াছেন, তাহা সঙ্গত নহে। তাঁহারা বলেন যেখানে একটা যুবকের যন্ত্রা রোগে মৃত্যু হইল সেখানে এই রোগে পাঁচটি যুবতী মারা গিয়া থাকে। এবং অল্পপাতের একপ অসামর্থ্যের কারণ কি? না পর্দা প্রথা। কিন্তু এত সিদ্ধান্ত ভুল—একেবারে ভুল। এই ১৫ হিসাবে মৃত্যু কেবল সহর অঞ্চলেই ঘটিয়া থাকে—মফস্বলের অবস্থার সন্ধান লইলে হিসাবে অল্পপাত ঠিক উঠাইয়া যাইবে। অতঃ পর্দা প্রথা কেবল সহরের প্রথা নয়—উহা সমগ্র দেশব্যাপী—সমগ্র সমাজব্যাপী প্রথা। এই প্রথাটাই যদি রোগের কারণ হইত, তাহা হইলে দেশের সর্বত্রই মৃত্যুর অল্পপাত একই রকম হইত। কিন্তু তাহা ত নয়। সুতরাং মৃত্যুর কাবণ অজ্ঞ অল্পসন্ধান করিতে হইবে অর্থাৎ সহরের ঘনবসতিই এই বোগের জন্ত দায়ী। এই ভাবে উদ্যোগ পিণ্ডি বুদার ঘাড়ে চাপানো হয় বলিয়াই প্রকৃত পক্ষে প্রতিকারের ব্যবস্থাও হয় না—সমস্ত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্তুতান গোলে হরি বোল দিয়া কাটিয়া যায়। সহরের ঘনবসতি কেবল যে বন্নার কারণ তাহা ত নয়—আরও অনেক রোগের (যেমন প্লেগ) কারণ। নচেৎ ইম্প্রুভমেন্ট ট্রাষ্ট গড়িয়া সহর তালিয়া সহরবাসীকে উদ্ধার করিতে হইত না।

১৪শ বর্ষ

মাঘ, ১৩৩২ সাল

१०म सर्वा

शक्तिर अपव्यवहार

[শ্রী দুର୍গা চৰା ঘোষাল]

কৰ্মময় জীবন আমাদেৱ। মুহূৰ্ত্তমাজ আমাদেৱ
কৰ্ম না কৰিয়া থাকিব উপায় নাই। যখন আমবা
নিচে চেষ্টা হইয়া অশসভাবে কালবাণন কৰিতেছি যখন
আমবা শ্লিথ, নি চল, মনে স্ন কোন কাজই কৰিতে ছ
না, তখনও আমাদেৱ অজ্ঞাত্বে আমবা কত কাজ
কৰিতেছি—তখনও আমাদেৱ কত শক্তি ব্যয়িত হইয়া
যাইতেছে। দৈহিক কাজ হস্তে যখন আমবা বিবত
থাকি, তখনও আমবা নিদ্রমা থাকি না, মানসিক
কাজ অৰ্থাৎ চিন্তাৰ কৰ্ম্য সন্ততই চলিতে থাকে।
এইজন্ত বড় বড় বৈজ্ঞানিক ও দাৰ্শনিকেৱা একবাক্যে
বলিয়াছেন যে, আমাদেৱ জীবনেৰ চাবি তাপেৰ তিন
ভাগ কাজই এই চিন্তা জগতেৰ মধ্যে। দৈহিক কাজ
যখন চলিতে থাকে, তখনও আমাদেৱ মন নিচেচ
থাকে না। পবন যখন দৈহিক কাজ হইতে বিৱত
থাকি, তখন মনেৰ কাজ আবও ক্ৰন্তভাবে হইতে থাকে।
সুতৰাং জীবন সপ্ৰায়ে যে শক্তি আমাদেৱ অহৰহ

ব্যয় হইয়া যাইতেছে, তাহা দৈহিকভাবেও যেমন
মানসিকভাবেও তেমনি। কিন্তু হায়! দৈহিক কাজ
ও শক্তি ব্যয়ব কণা যদিও আমবা সময়ে সময়ে চিন্তা
করিয়া উহার সদ্যবশাবের দিকে একটু দৃষ্টিপাত করি,
কিন্তু মাসিক শক্তিব্যয় ও চিন্তা জগতের কাজের কণা,
যাহা দৈহিক অপেক্ষাও অনেক গুণে বেশী, তাহার
সম্বন্ধে আমবা অত্যেকেই একেবারে উদাসীন।

দৈহিক কাজ অপেক্ষা মানসিক কাজের ক্ষেত্রে অনেক বিস্তৃত। কোন বিখ্যাত দার্শনিক বলিয়াছেন—

All that we are is made up of our thoughts it is founded on our thoughts, it is made up of our thoughts" আমাদের চিন্তা দ্বারাই আমরা গঠিত, চিন্তাব উপরে আমরা প্রতিষ্ঠিত, চিন্তাই আমাদের জীবন । সুতরাং এই চিন্তাশক্তি ব্যয়ের সম্বন্ধে আমাদেরকে সর্বোপেক্ষা যত্নোযোগী হইতে হইবে । একটি ভাবিরা দেখিলে

সত্যই বিস্তৃত হইতে হইবে যে, কত অপরিমিত শক্তিই আমাদের এক একটা জীবনে ব্যয়িত হইয়া যাইতেছে। যদি ইচ্ছাব সধ্যবহাব হইত যদি যথাবিচারে মূল্যবান কাজে সেই শক্তি ব্যয়িত হইত, তাহা হইলে আমরা আমাদের জীবনের আদর্শ কত সাক্ষ্যে মণ্ডিত করিতে পারিতাম। কিন্তু হায়! নিম্নশ চেষ্টাতে, বৃথা কাজেই সে শক্তির অধিকাংশ এবং অনেকের জীবন প্রায় সমস্তই ব্যয়িত হয় শেষ যখন পবিণত অনশ্রয় স সার হইতে চিববিদ্যায় বাবে গিয়া দণ্ডায়মান হয়, তখন অতীতের দিকে দৃষ্টিপাত করিয়া অনুতাপে ও অবসাদে আমাদের সমস্ত প্রাণ ভবিষ্য উঠে। কিন্তু তখন আব সেখান হইতে ফিবিবার বা প্রতীকারের কোন উপায় থাকে না, আদর্শব্রহ্ম ব্যর্থ জীবন হইয়াই সংসার বজমঞ্চ হইতে বিদায় লইতে হয়।

আমাদের জীবন কাল যত ক্ষুদ্র ও যত সীমাবদ্ধই হউক না কেন, তদনুযায়ী আদর্শ বা লক্ষ্য পৌছবার পক্ষে তাহা যে যথেষ্ট নয়, তাহা নহে। চাই শুধু জীবনীশক্তির বা কাজের সধ্যবহাব কবা। জীবনের আদর্শ বা প্রকৃত মনুষ্যত্ব অর্জন এই কার্যের গুণা গুণের উপরই নির্ভর কবে। আমাদের জীবনের সর্বোচ্চ আদর্শকে সর্বদা সন্মুখে রাখিতে হইবে এবং প্রত্যেক কার্য্যটী একটু প্রণিধান পূর্বক বিচার করিয়া করিলে সকলেই দেখিতে পাইব, কত কাজ বা শক্তির অপব্যবহার বহিত হইলে আমাদের জীবন কত সাফল্য হয়, কত মধুময় হইতে পাবে।

সর্বপ্রায়ে ও সর্বপ্রযত্নে একটি কথা মনে রাখিতে হইবে যে, ঐকান্তিকভাবে ও সম্যক ইচ্ছাশক্তির সহিত সংকল্পিত কার্য্য পবিচালিত না হইলে সেই কার্য্যে ও কার্য্যশূন্য অবস্থাতে বড় বেশী তফাৎ হয় না। শক্তির অপব্যবহার তাহাকেই বলা যায়। আমাদের জীবন যাত্রা নির্বাহ ও অন্তবিধ উন্নতিসাধনের জন্য কিছু কিছু দৈনিক কাজ সকলকেই করিতে হয়, কিন্তু এই সকল কাজ আমরা পূর্ণ ইচ্ছার সহিত ও মন সংযোগ করিয়া কবি না। অধিকাংশ কাজই

আমরা কবিত্তে হয় বলিয়া করি, অথবা অভ্যাসবশে কোনমতে কবিয়া যাই। তাহার ফল এই হয় যে, ঐ কাজ তেমন সূচকভাবে সম্পন্ন হয় না, অভিজিত ফলও পাওয়া যায় না এবং ইচ্ছাশক্তির পবিচালনাব অভাবে ঐ শক্তি ক্রমশ বৃদ্ধি না হইয়া ক্ষয় হইতে থাকে। অতি তুচ্ছ কাজও যখন আমবা কবি, তখনও আমাদের তাহাতে পূর্ণ মনঃসংযোগ প্রয়োজন। তাহা হইলে একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তি ক্রমশ বর্দ্ধিত হইবে গা তম। ক্রিয়মা হইয়া আমবা নতুন নতুন কাজে অধিকতর সাফল্য লাভ বিবিত্তে পাবিব। কাজের গুরুত্ব একটু কম বোধ হইলে এ কাজ অসামান্য হইলে আমবা তাহা অনেক সময়ে অন্তমনস্ক ও উদাসীন ভাবেই কবি কিন্তু তাহা ঠিক নয়। ছোট কাজে একাগ্র ইচ্ছা প্রয়োগ করিতে না পাবিলে বড় কাজে আমবা তাহা করিতে পারিব না সুতরাং আদর্শ হইতে আমাদের দূরে পড়িয়া থাকিতে হইবে। একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তির উন্নতি সর্বতোভাবে অভ্যাসসংগে এবং দৈনন্দিন প্রত্যেক কাজের উপরই তাহার সাধনা নির্ভর কবে। একই কক্ষক্ষেত্রে একজন উন্নতির চরমস্তরে উপনীত হয়, অজ্ঞান কিছুই করিতে পাবে না, ইহার কারণও এই মন সংযোগ ও ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগের তাবতম্য। কি শিক্ষাক্ষেত্রে, কি ব্যবসায়ক্ষেত্রে, কি বাজনীতি ও অন্তান্তক্ষেত্রে সর্বত্রই ইচ্ছা বলন্ত দৃষ্টান্ত বিস্তারিত।

কোন একটি কাজ কবিত্তে গিয়া যখন আমরা কান্ত ও বিফল মনোবধ হই, যখন কাজটী ছাড়িব ছাড়িব ভাবিতেছি, তখন যদি মন সংযোগ পূর্বক ভাবিতে পাব “এই কাজের মধ্যে মহাসত্য আছে, ইহা আমাকে করিতেই হইবে, এবং আমি অন্তরের সন্তান, অনন্ত শক্তি আমাতে প্রতিফলিত, আমি অনার্য্যসেই ইহা কবিত্তে পারিব” তাহা হইলে, পূর্বে বাহ্য অসাধ্য মনে হইয়াছিল তাহাও অনার্য্য সাধ্য হইবে—একাগ্রতার শক্তি দেখিয়া আমরা বিস্তৃত হইব। ক্ষুদ্র অহং সকল কাজেই ইহার পবীক্ষা

আমরা সর্বদা করিতে পারি। তাহা হইলে, এই মাপকাঠিতে যদি এখন আমাদের জীবনের কাজ সকল বিচার করি, তাহা হইলে দেখিব, কত কাজ আমরা হেলায় নষ্ট করিতেছি, জ্ঞানের অভাবে কত শক্তি আমাদের অপব্যবহৃত ও নষ্ট হইয়া যাইতেছে।

দ্বিতীয়ত, আমরা অনেক সময়ে নিশ্চেষ্ট ও অশেষ ভাবে হান্ত পরিহাস, বাজে গল্প ও পরচর্চা করিয়া মূল্যবান সময় অতিবাহিত করি। এটা যেন একটা নেশার মত ইয়া গিয়াছে। শিক্ষিত অর্ধশিক্ষিত, সকলেই অল্পাধিক এ দোষে জুটে। সময়ের স্রোতে গা ঢালিয়া দিয়া গতানুগতিক ভাবে যা তা কাজে মূল্যবান জীবনকে নষ্ট করি। জীবনের উচ্চ আদর্শের কথা—কত মতঃ আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য, তাহা একবারও ভাবিয়া দেখিতে ইচ্ছা হয় না। ইহা কি যথেষ্ট পবিত্রতাপের বিষয় নহে? সুতরাং মহত্ত্ব জীবন কি নিবর্তক ভোগবাসনের জগৎ? কোন সং ও কর্তব্য কার্যের কথা উঠিলে অনেকেই মুখেই শুনিতে পাই—“আমাব সময় নাই” ও সব এখন হইয়া উঠে না। কিন্তু কত সময় আমাদের যুগে কাজে ব্যয়িত হইয়া যাইতেছে। প্রতিদিন ২ মিনিট করিয়া দৈনিক ব্যায়াম করিলে, অর্ধ ঘণ্টা মাঠে বা নদীর ধারে গিয়া বিস্তৃত ধানু সেবন করিলে, এক ঘণ্টাকাল সঙ্গীতাদি নির্মল আনন্দ উপভোগ করিলে, আমাদের স্বাস্থ্য উন্নত হয়, রক্ত বোগ বিডম্বনাব হাত হইতে আমরা অব্যাহতি পাইতে পারি। প্রত্যহ এক ঘণ্টা শিল্প বা কৃষিকার্য্য অভ্যাস করিলে, একটা জীবনের কত অর্থ সমস্যার সমাধান হয়। নিয়মিত ভাবে প্রত্যহ আধ ঘণ্টা মাত্র ভগবানের ধ্যানে নিয়োজিত করিলে আমরা আধ্যাত্মিক জীবনে কত উন্নতি লাভ করিতে পারি। কিন্তু হায় শতকরা কর্তব্যের জীবনে ইহা পরিদৃষ্ট হইয়া থাকে? ইহাব কারণ আর কিছুই নহে, প্রকৃত জ্ঞানের অভাব। “মিথ্যা কথা বলা বড় দোষ” এইটী জানাব নাহি সত্যবিষয়ক জ্ঞান নহে। যখন মিথ্যা বলা পাপ, সর্বতোভাবে সত্য কথাই বলা উচিত,

প্রাণের পরতে পরতে ইহা অন্বেষণ করিব, সুতরাং তদনুযায়ী ইচ্ছা ও কার্য্য স্বাভাবিক ভাবেই পরিদৃষ্ট হইবে, তখনই বুঝিব যে, সত্য-মিথ্যা ভেদ জ্ঞান আমার হইয়াছে। ইহার পূর্বে নহে। আমরা জ্ঞানের অভিমান শিক্ষার অভিমান কতই করি, কিন্তু যদি আমরা প্রকৃতপক্ষে বুঝিতে পারি শারীরিক মানসিক নৈতিক, আধ্যাত্মিক—এই চতুর্বিধ উন্নতি সাধনই মহত্ত্ব জীবনের পরম উদ্দেশ্য ও প্রকৃত মহত্ত্ব, আর ইহার অস্ত্রথাই ঐতিক, পাবলৌকিক অশেষবিধ কষ্টের কাষণ, যদি এই সত্য আমাদের হৃদয়ে প্রাণময় হইয়া উঠে, তাহা হইলে এমন এক ইচ্ছাশক্তি হৃদয়ে উদ্ভূত হইবে যাহাতে তদনুযায়ী কার্য্য করা একান্ত স্বাভাবিক ও সহজ হইয়া পড়িবে। কিন্তু হায়, ঠিক সেই জ্ঞানের মত জ্ঞান কর্তব্যের আছে? জীবনের সর্বোচ্চ আদর্শকে সম্মুখে রাখিয়া প্রতিমুহূর্ত্তের কাজকে সেই মাপকাঠিতে অতি নিপুণ ভাবে বিচার করিতে হইবে এবং প্রতি কার্য্যটি ঠিক সেই ভাবে মিলাইয়া কবিতা যাই ত হইবে। এইভাবে বিচার করিয়া কাজ করিলে দেখিবে দৈনন্দিন কার্য্যসমূহের চারিভাগের তিনভাগ কাজই নিরর্থক ও অসার, যাহা অজ্ঞানত প্রযুক্ত আমাদের চিন্তাব মধ্যেই আসে না এবং যাহা যথারীতি পরিচালনা করিতে আমাদেরকে প্রতিমুহূর্ত্তে সাবধান ও সচেতন হইতে হইবে। তখন দেখিব, সর্বদাই মনের অভ্যস্তবে প্রবল আন্দোলন চলিতেছে। যে কোন দুইটা কার্য্যকে লইয়া বিচার করিতে বলিলে জ্ঞানের অতি সূক্ষ্ম পরিচালনার প্রয়োজন হইবে এবং এইখানেই আমরা আমাদের নিজস্ব, স্বাধীন ইচ্ছা ও আভ্যন্তরীণ ভগবদ শক্তি একত্র উপলব্ধি করিতে পারিব।

তারপর চিন্তা জগতের কথা। আহারের সময়, শয়নের সময় রাস্তায় ভ্রমণাদি নানা সময়ে আমাদের চিন্তা স্রোত অব্যাহত ভাবে চলিতে থাকে। আমরা ঐ সব সময় যুগে স্বার্থ চিন্তা—টিংসা ঘোড়াদির চিন্তা—অথবা পারিপার্শ্বিক জগৎ আমাদের ইঞ্জিরাদির সম্মুখে

যে কোন নৈসর্গিক বিকা। ধবিয়া দেয় তদনুযায়ী চিন্তা নির্কিচায়ে করিয়া যাই। কখন যদিও কোন স্বেচ্ছা আইসে তা'র গায়ী হয় না, একটী চিন্তা হইতে অল্প চিন্তা Law of association দ্বারা আমাদেরকে বহুবিধ নিবর্তক চিন্তাবাবার মধ্যে লিপ্ত করা যায়। এই চিন্তাতে আমাদের সামান্য শক্তি ক্ষয় হয় না সুতরাং সৰ্বপ্রগতি এ'র দ্বারা স্রোতাক্রমে সহজ কবিত্তে হইবে। আত্মা, মন, ইত্যাদি সময়ে, শিক্ষার্থী তাহার শিক্ষার চিন্তা কাবতে পাবে, স্বাস্থ্যকামী তাহার স্বাস্থ্যবিষয়ক সকল চিন্তা কবিত্তে পাবে। অর্থকামী তাহার অর্থোপার্জনক উপায় ভাবিতে পাবে। সকল শ্রেণীর সকল লোককেই ধর্মজগতের কথা ভাবিয়া পবন পুণ্যার্থ ও অনার্যল পাতি উপভোগ কবিত্তে পাবে। যাদৃশী জীবনী যত সিদ্ধির্ভাতি তাদৃশী। কোন বিষয়ে সাধারণ ২/৩ হইতে সর্বদা আমরা ১০০ সের চিন্তা কাবতে চাই। এই চিন্তা হইতেই সকল ও কীবা আসিবে এ'র সিদ্ধি আমাদের আয়ত্ত্ব দীন হইবে। চিন্তাই ব'রাব জন্মদাতা অবস্থা

ও ঘটনাক্রমে মানুষ কর্ম করিবার সুযোগ সকল সময় না পাইতে পারে কিন্তু তাহার ঐকান্তিক ইচ্ছা বা চিন্তা ঠিক যদি তদনুযায়ী থাকে, তাহা হইলে সেই ৬ মাসের পূর্বদাবই চিন্তার ফলে লাভ করিয়া থাকে। এই জন্য কোন প্রসিদ্ধ নীতিবিদ বলিয়াছেন, The happiness of your life depends upon the quality of your thought—তোমাদের চিন্তার গুণাগুণের উপরই সুখের তা'তম্য নির্ভর করে। বাস্তবিক আমবা যে কার্যে মনোমগ্ন ও লক্ষ্যব্রষ্ট হই, ইহার কাবণ আব কিছুই নহে একমাত্র আমাদের চিন্তা স্তিম অগব্যাব। সকল সাধনা সকল ক্রিয়ের মূলই এই চিন্তা। অস চিন্তাব সময় ঘণ্টায় ছ'মিনিট কবিয়াও সেই সকল চিন্তাব মূলধার সর্ব ক্রিয়াক্রমে একমনে যদি চিন্তা কবি, আমাদের অভাব, আবেদন জানাই, তাহা হইলেও আমাদের জীবনক অ'র সমগ্রাই সহজ হইয়া আসে এবং ঐতিক পাবার্থিক বত নিশ্চল আনন্দ আমবা অনুভব কবিত্তে পারি।

— — — — —

যক্ষ্মাবোগ কি নিবার্য ব্যাধি ?

মানব সমাজ হইতে যক্ষ্মাবোগ দূর কবা যায় কি না, যক্ষ্মাবোগেব আক্রমণ হইতে মানব জাতিক রক্ষা কবিত্তে পাবা যায় কি না—ইহাই এখন বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক মণ্ডলীর প্রধান বিচার্য বিষয় হইয়া উঠিয়াছে। চিকিৎসক সমাজ অনেক বোগেব অবর্থ ঔষধ আবিষ্কার কবিয়াছেন, বহু বোগেব প্রাত্বেদক উপায় অবলম্বন কবিয়া সফলতা লাভ কবিয়াছেন, অনেক লোকক্ষয়কর ব্যাধি টীকা, ভ্যাক্সিন, সেরাম, এন্টিটক্সিন প্রস্তুত কবিয়া বোগেব প্রভাব কমাইয়া মানুষকে কতকটা নিরাপদ কবিত্তে পাবিয়াছেন।

যক্ষ্মাবোগেব সম্বন্ধে এখনও তেমন কোন আশ্বাসপ্রদ ব্যবস্থা উদ্ভাবিত হয় নাই।

চিকিৎসা বিজ্ঞানেব ভবিষ্যৎ বড়ই অনিশ্চিত। আজি হইতে শত বর্ষ পরে মানব সমাজে স্বাস্থ্যের অবস্থা, চিকিৎসা বিজ্ঞানেব অবস্থা, কিরূপ দাড়াইতে পাবে তাহা কেহ দৃঢ়তাব সঠিত বাণতে পাবেন না। চিকিৎসা বিজ্ঞান শাস্ত্রে নিত্য যে সকল নূতন নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইতেছে, তাহা সঠিত তুলন করিলে, পুঙ্খলব্ধ জ্ঞান ছেলে খেলা বদলিই মনে হয়। অতীত প্রাচীন কালে বোগ নিরাময় কবার জন্য যে সকল

উপায় অবলম্বিত হইত, বর্তমানকালের তুলনায়, সে সকল কথা স্বরণ করিল হাস পায়। তথাপি বলিতে হয়, চিকিৎসক বোগ নিবারণ ও স্বাস্থ্য বক্ষা সম্বন্ধে অনেক জ্ঞান লাভ কবিয়া থাকিলেও, তিনি সৰ্ব্বজ্ঞ নহেন, চিকিৎসাশাস্ত্র সম্বন্ধে তিনি কোন নিশ্চিত ভবিষ্যদ্বাণী করিতে পারেন না। তাহার কারণ, চিকিৎসা বিজ্ঞানে, নিত্য এত নূতন সত্যের আবিষ্কার হইতেছে যে, অল্প দিন পূর্বে আবিষ্কৃত ঔষ্য সৰ্ব্বমণ্ড উল্টাইয়া কিম্বা বদলাইয়া যাইতেছে।

বৈজ্ঞানিককে কত যে আশ্রয় সহকাৰে, কত সতর্কতা সহকাৰে যে এক একটী সত্য নির্দ্বাবণ কবিতে হয়, সাধাবণে তাহার ধাবণাও কবিতে পারবে না। কোন বিষয়ে স্থির সিদ্ধান্ত করিয়া তাহা ঘোষণা কবিবার পূর্বে তাহার সকল সম্ভাবিত প্রতিকূল যুক্তি খণ্ডন কবিতে হয়, সকল প্রকার অসামান্য বিরুদ্ধে সুদৃঢ় চৰ্গ বচনা কবিতে হয়, সিদ্ধান্তগুলি কালসঙ্গ হইবে কি না তাহা নির্ণয়ের জন্য দীর্ঘকাল ধরিয়া অপেক্ষা কবিতে হয় তবে একটী সত্যের প্রতিষ্ঠা হয়। এক অবস্থায় যা ১ সত্য, অল্প অবস্থায় তাহা মিথ্যা হইয়া দাঁড়াইবার সম্ভাবনা থাকায়, প্রত্যেক সত্যকে বিভন্ন এম পৰ্য্যাপ্ত বিবোধী অবস্থার মধ্য দিয়া যাচাই কবিয়া লইতে হয়। প্রাপ্তি সত্য যাহাতে কোম তর্ক বুদ্ধিতেই খণ্ডিত হইতে পারে, এমন ভাবে তাহাকে পরীক্ষা কবিয়া লইতে হয়। তবে এক একটী সত্য বৈজ্ঞানিক সমাজে আদৃত, সম্মানিত, গৃহীত হয়। হস্তী যেমন অগ্রসর হইবার সময়, প্রত্যেক পদক্ষেপে, তাহার পায়ের নীচে মাটি দৃঢ় কি না, তাহার প্রকাণ্ড শরীরের ভাব গ্রহণ করিতে সমর্থ কি না কোথাও কোন ক্রমে পদস্থলন হইবার সম্ভাবনা আছে কি না এ সম্বন্ধে কৃতনিশ্চয় হইয়া তবে পদক্ষেপ করে এবং ধীরে ধীরে অগ্রসর হয়, বৈজ্ঞানিককেও সেইরূপ সত্যের রাজ্যে সত্যের সন্ধান অতিরিক্ত সতর্কতা সহকারে প্রত্যেক হাঁক ভূমি পরীক্ষা করিয়া তাহার দৃঢ়তা সম্বন্ধে কৃতনিশ্চয় হইয়া তবে অগ্রসর

হইতে হয়। স্বাস্থ্য পথ প্রকৃত পথে কি না, সেই পথে চলিলে নিশ্চিত লক্ষ্যস্থলে পৌছান যাইবে কি না, পথ-ভ্রান্তি ঘটনাছে কি না, এসকল বিষয় পুন পুন পরীক্ষা না করিয়া বৈজ্ঞানিক এক পা ও অগ্রসর হইতে পারেন না। এই সকল কথা বিবেচনা করিলে সহজেই প্রতীতি হইবে যে, বৈজ্ঞানিকের কাজ বড় সহজ বা সৰল নহে। প্রতিপদে তাহার অপদহ হইবার সম্ভাবনা। তথাপি কি তাহার নিস্তার আছে ? আজ তিনি যাহা সত্য বলিয়া নির্ধারণ করিলেন, কাল হয় ত নূতন সত্যের আলোকে তাহারই আধিকার আবিষ্কৃত সত্য মালন, এমন কি মিথ্যা হইয়াও যাইতে পারে। আজ যে পক্ষ তিনি সরল বলিয়া অবলম্বন কবিয়া নিশ্চিন্ত মনে অগ্রসর হইতেছেন, কাল তাহা জটিল বা শ্রান্ত বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়া অপেক্ষাকৃত অধিকতর সরল পক্ষ আবিষ্কৃত হইতে পারে। তাই বশিতছি, বিজ্ঞান যন্ত্রের ভবিষ্যৎ বড় অনিশ্চিত, এবং চিকিৎসা বিজ্ঞান এই সাধাবণ নিয়মেই বহিষ্কৃত নহে।

তথাপি, একটু ভবিষ্যদ্বাণী যে একেবারেই কবা না যায়, তাহা নহে। অতীত কালে লক্ষ জ্ঞানের সাহায্যে কার্য্য কাৰ্য্যে সম্বন্ধ বিচার করিয়া কিছু কিছু ভবিষ্যদ্বাণী কবিলে, তাহার সমস্তটাই যে একেবারে মিথ্যা প্রতিপন্ন হইয়া যাইবে, এমন নাও হইতে পারে। আজ কেবল মাত্র যক্ষাবোগ আমাদের আলোচনার বিষয়। সেই জন্য আমরা অজ্ঞাত বোগের কথা ছাড়িয়া দিয়া, শুধু কেবল যক্ষারোগের ভবিষ্যৎ অবস্থা কিরূপ দাঁড়াইতে পারে, তাহাই বিচার করিবার চেষ্টা কবিব।

যক্ষাবোগের ইতিহাস সম্বন্ধে অমেক অল্পসন্ধান হইয়াছে। এই বোগ কোন্ কোন্ হইতে মানব বিবে সংক্রামিত হয়, কি ভাবে ইহার বৃদ্ধি ও পরিণতি ঘটে, কিরূপ অবস্থায় এই রোগ হইতে আরোগ্য লাভের আশা থাকে, এবং কিরূপ অবস্থায় থাকে না, এই সকল বিষয় সম্বন্ধে অল্পসন্ধানের ফলে অনেক বলাই জায়া গিয়াছে। অভিজ্ঞতা, পরীক্ষা অল্পসন্ধান

ও হিসাবের ফলে জানা গিয়াছে যে, বিশেষ বিশেষ অবস্থায় এই রোগের বিশেষ বিশেষ পরিণতি ঘটে, এবং কোন যক্ষ্মাবোগীর সেরূপ কোন অবস্থা ঘটিলে, তাহার পারণাম কি হইতে পারে, তাহাও অনেকটা বলি যায়, এবং তাহা প্রায় ঠিকই হয়। বহুকাল ধরিয়া যক্ষ্মারোগেব চিকিৎসা কবিয়া বুঝা গিয়াছে যে, কোন কোন চিকিৎসা প্রণালী একেবারেই নিষ্ফল আর কোন রকমেই সেই বিশেষ চিকিৎসা প্রণালী কোন ক্ষেত্রেই সফল হইবার সম্ভাবনা নাই, এবং সেইরূপ চিকিৎসা পদ্ধতি পবিত্যজ্য। আবার যক্ষ্মাবোগেব কোন কোন অবস্থা একেবারেই অজ্ঞাত হইয়া গিয়াছে। সেরূপ অবস্থায় ভবিষ্যৎ ফলাফল একেবারে অনিশ্চিত। কাজেই এ ক্ষেত্রে নিশ্চয় করিয়া কোন ভবিষ্যৎবাণী করা যায় না। এবং এ সকল স্থলে নূতন নূতন পৰীক্ষার যথেষ্ট অবসর বহিয়াছে। আরও অনেক পৰীক্ষা হইলে এই সকল অজ্ঞাত ও অনিশ্চিত অবস্থার সম্বন্ধে অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইতে পারে, এবং তৎপরা ভবিষ্যতে সফল চিকিৎসা পদ্ধতি অবলম্বনের যথেষ্ট সুবিধাও হইতে পারে।

প্রায় দ্বিগুণাধিক বৎসর পূর্বে বিচার্ড মর্টন নামক এক ব্যক্তি যক্ষ্মাবোগ সম্বন্ধে অনুসন্ধান কবিত্তে গিয়া অনুমান কবেন যে, যক্ষ্মাবোগেব প্রকৃতি এবং প্রকাব বৈলক্ষণ্য, তাহাতে বোধ হয়, মানব শরীরে যক্ষ্মাবোগেব একটা স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তি আছে। তাহা না হইলে এত দিনে মানবজাতি উজাড় হইয়া ধরাবক্ষ হইতে বিনুগ্ধ হইত। এখন তাহাব অনুমান সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে। এই প্রতিষেধক শক্তির কতকটা স্বাভাবিক আৰু কতকটা অর্জিত। যক্ষ্মারোগের বীজাণুব সপ্রবে আসিয়া মানুষেব দেহেব তন্তুগুলি এই ক্ষমতা লাভ কবিয়াছে। স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তির পরিমাণ তেমন বেশী নয়—খুব বেশী না থাকে। যক্ষ্মাবীজাণু একেবারে মানব দেহে প্রবেশ করিলে, এই শক্তি তাহাদের বাধা দিবার পক্ষে পর্যাপ্ত হয় না। কিছা যদি অবস্থা বিশেষে যক্ষ্মারোগ বীজাণু

কোন লোককে পুন পুন আক্রমণ করে, তবে ঐ প্রতিষেধক শক্তি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া শেষে একেবারে অকশ্য হইয়া পড়ে। পক্ষান্তরে বোগবীজাণুরা সংখ্যায় কম কিছা চর্কল হইলে, অর্জিত প্রতিষেধক শক্তি বাড়িয়া গিয়া থাকে। বস্তুত ইহাই প্রকৃত প্রতিষেধক শক্তি। এ তথ্যটুকু অগত হইয়া চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা বিচাৰ কবিত বসিলেন যে, যক্ষ্মাবোগ একটা বাবে নিবারণ করা বাঞ্ছনীয় কি না। কাবণ, অল্পমাত্রায় বোগ সক্রামণ না থাকিলে উত্তেজনার অভাবে প্রতিষেধক শক্তিও নিস্তেজ হইয়া পড়িয়া যায একেবারে বিনুগ্ধ হইয়া যাইতে পারে। তখন যদি চঠাৎ কোন ব্যক্তি প্রবলভাবে যক্ষ্মাবোগাক্রান্ত হয়, তাহা হইলে তাহাব দাবা অজ্ঞাত সুস্থকায় শোকেব দেহে যক্ষ্মারোগ সক্রামিত হইবে এবং প্রতিষেধক শক্তিব অভাবে তাহাবা সকলেই মবিয়া যাহবে। এইরূপে এক একটা মানব সমাজেব অস্তিত্ব একেবারে বিনুগ্ধ হইয়া যাইতে পারে। তবে আশ্বাসেব কথা এই যে, যক্ষ্মাবোগ একেবারে নিবারণ করা অসম্ভব। একট আধট সক্রামণেব সম্ভাবনা থাকিয়া যাইবেই এবং তাহাব ফলে বোগ প্রতিষেধক শক্তিও একেবারে বিনুগ্ধ হইবে না।

ব্যাদি নানাপ্রকারে সুস্থ দেহে সক্রামিত হয়। কতক স্থলে মানুষের মধ্যবর্তিতায় এবং কতক স্থলে মানুষ ছাড়া অশ্ব উপায়ে। এই শেযোক্ত উপায়ে যে সকল স্থলে বোগ সক্রামিত হয়, সে সকল স্থলে চিকিৎসা বিজ্ঞান বোগ নিবারণের ও বোগ নিবারণের অনেক কৃত্রিম ও সফল উপায় আবিষ্কাব করিয়াছে। সাম্প্রতিক অব প্রধানত এই বোগবীজ চুষ্ট জল কিছা ছুঁকের সহায়তায় সংক্রামিত হয়। জল শোবিত কবিয়া হইলে কিছা ছুঁক কিছুক্ষণ ধরিয়া ঈষৎ উত্তপ্ত করিলে অর্থাৎ পাস্তরীভ কবিলে সাম্প্রতিক আর সক্রামিত হইবার আশঙ্কা তিরোহিত হয়। গৃহ পালিত পশু অর্থাৎ গো মহিষাদিষ মধ্যস্থতায় যক্ষ্মারোগ সক্রামিত হয়। এই উপায়ে প্রধানত ছুঁক খোঁজ

শিশুবাই যক্ষ্মাবোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এখানে হৃৎ শোণিত করিয়া লহলে আর কোন আশঙ্কা থাকে না। মশক বংশ ধ্বংস কবিলে ম্যালেরিয়া নিবারণিত হয়। হস্তুর বংশ ধ্বংস কবিলে বিউবোনিক প্লেগের হাত হইতে নিষ্কৃত পাওয়া যায়। কিন্তু যক্ষ্মারোগ যখন মানুষের দ্বারা মানুষের দেহে সংক্রামিত হয়, তখনই উহা বড় গুরুত্ব, এমন কি অনিবার্য হইয়া পড়ে। কাবণ, মানুষের গতি বর্ধি সংযত ও চিকিৎসা বিজ্ঞানানুসারে ভাবে নিয়ন্ত্রিত করা সম্ভব ব্যাপার নহে—একোবা অসম্ভব বলিও অত্যাধিক হয় না। প্রত্যেক মানুষের একটা ব্যক্তিগত স্বাধীনতা—তাহার ইচ্ছার স্বাধীনতা—তাহার চলাফেরার স্বাধীনতা—সামাজিকভাবে পরস্পরের সঙ্গে মিলনের স্বাধীনতা আছে। যদি এই সকল স্বাধীনতার সঙ্কোচ ঘটাইতে পারা যায় তাহা হইলে যক্ষ্মাবোগে সংক্রামকতাও অনেকটা হ্রাস করা যায়। কিন্তু মানুষ তাহা এই সকল অধিকার যে সহজে ছাড়তে সম্মত হইবে এমন সম্ভাবনা অদৌ নাই এমন কি মানব সমাজ ধ্বংস প্রাপ্ত হইবার আশঙ্কা থাকলেও নয়। ফলে যক্ষ্মা বোগে লোকে মরেও তেমনি।

তবে উপায় কি? মানুষের দ্বারা যে সকল ক্ষেত্রে রোগ সংক্রামিত হয়, সে সকল ক্ষেত্রে কোন কৃত্রিম উপায় কার্যকর হয় না। মানুষকে সযত্ন হইলে সংক্রামণ নিবারণ করা অসম্ভব। তবে কি কোনই আশা নাই? আছে—এটা আশা অবশ্যই আছে। সেটা—লোকশিক্ষা। বোগাক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গ হইতে আত্মরক্ষা, নিজে রোগাক্রান্ত হইলে সুস্থ দেহ লোককে সঙ্গ্রে আসিতে না দেওয়া, বাহ্যতে রোগবীজ সংক্রামিত না হইতে পারে এমন উপায় অবলম্বন করা—এই সকল বিষয় প্রত্যেক নব নাবীর, বালক বালিকার, বৃদ্ধ ও শিশুর অবশ্য শিক্ষণীয় বিষয় হওয়া চাই।

কিন্তু সমাজের বর্তমান অবস্থায় এই শিক্ষা প্রচার করা বড় কঠিন। এখন কাহাবও কোন সংক্রামক

ও কঠিন বোগ হইলে তাহার আত্মীয় স্বজনরা তাহাকে দেখিতে যায়, তাহার প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করে। ইহা সামাজিক প্রথা—আত্মীয়তা রক্ষা। যদি কেহ সংক্রামিত হইবার ভয়ে রুগ্ন আত্মীয়কে দেখিতে না যায়, কিম্বা যাইয়াও তফাতে থাকে বা আত্মরক্ষার চেষ্টায় সাবধান হয় তাহা হইলে তাহাকে জঘন্যতান ভাবিয়া বোগীব পবিত্রনবর্গ তাহার নিন্দা করিবে। এই নিন্দার ভয়ে আত্মীয়েরা দেখিতে না গিয়া পারিবে না এবং নিজ দেহে বোগ সংক্রামিত করিয়া ফিরিয়া আসিবে ও অপবেদে দেহে বোগ সংক্রামণের কারণ হইয়া উঠিবে। কিন্তু লোককে রোগ সংক্রামণের ও তাহা নিবারণের পুঙ্খ বহুগুলি শিক্ষা দিতে পারিলে বোগী কিম্বা তাহার বাড়ীর লোকেরা সুস্থ আত্মীয়কে কাছে আসিতে নিষেধ করিবে—পাছে সেও রোগে আক্রান্ত হয়। একপ ব্যাপকভাবে শিক্ষা দান সহজ সাধ্য নহে একপ শিক্ষা গ্রহণও শক্তিসাপেক্ষ—সকলের মাসিক সাধ্যায়ত্ত নহে। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে, সংক্রামক রোগ মানব সমাজ হইতে একেবারে সম্পূর্ণরূপে দূর করা সম্ভবপর নহে। ইহার একটা সুবিধা এই যে, সংক্রামিত হইবার অল্পবয়স সম্ভাবনা থাকায় বোগ প্রতিষেধক শক্তিও কিয়ৎ পরিমাণে বর্তমান থাকিবে। সেটা একটা লাভ বিত্তে হইবে। বাকীটুকু কৃত্রিম উপায়ে সাধন করিতে হইবে।

যক্ষ্মারোগ সম্পর্কে সেই সকল কৃত্রিম উপায়ের মধ্যে কয়েকটি এখন আলোচনা করা যাইতেছে। প্রথম উপায়—যক্ষ্মারোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘন বসতিপূর্ণ লোকালয় হইতে দূরে কোন স্থানাটোরিয়া বা রোগনিবাসে স্থানান্তরিত করা। দ্বিতীয় উপায়—টিকা। চিকিৎসা বৈজ্ঞানিকেরা আশা করিতেছেন, বসন্ত বোগের জ্বর যক্ষ্মা বোগেরও টিকা দিয়া সংক্রামকতা নিবারণ করা যুবই সম্ভব। তবে এযাবৎ এদিকে বিশেষ কোন সফলত এখনও লাভ কবিতো পারা যায় নাই। এ পর্যন্ত বহুগুলি যক্ষ্মা বোগের টিকা বাহির হইয়াছে,

তাহারা এখনও পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইতে পারে না, সুতরাং বিক্লিষ্টবাদে নিচিন্তে গ্রহণযোগ্য এখনও হয় নাই। পবীক্ষায় দশ সম্বন্ধে নিচিন্ত হইতে এখনও বিলম্ব দশ বিশ বৎসর অপেক্ষা কবিত্তে হইবে। কিন্তু যক্ষ্মাবোগ—এমন ব্যাধি যে তাহাব কোন প্রতিষেধক টিকা বাহিব হইতে পারে, এমত আদ্য কবিত্তে সাহস হয় না। কারণ যে সকল বোগেব ফলপ্রদ প্রতিষেধক টিকা বাহিব হইয়াছে—যক্ষ্মা বোগেব প্রকৃতি তাহাদেব প্রকৃতি হইতে অনেক বিভিন্ন। তব একেবারে নিরাশ হইবাব মত অবস্থা এখনও ঘটে নাই।

যক্ষ্মা বোগেব এমত কোন ঔষধ বা সেদামও এখনও বাহিব হয় নাই, যাহাকে অব্যাহা যায় এবং যাহা নিশ্চিত মনে ব্যবহাব কবা যায়। ঔষধ আবদ্ধারকেবা অবশ্য নিশ্চেষ্ট ভাবে বসিয়া গাই—প্রতি বৎসরই বহু সংখ্যক, তন নূতন যক্ষ্মা বোগেব ঔষধ আবিষ্কৃত হইতেছে। কিন্তু তাহাদেব কোনটিই পবীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া নির্ভরযোগ্য বলিয়া বিবেচিত হয় নাই। যক্ষ্মা বোগেব বীজাণু প্রকৃতি সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। তাহাব কোন রকমেই বাগ মানিতে চায় না—কোন ঔষধকেই তাহারা আমল দেয় না। আবার, এই বোগেব বীজাণু একবার মানব দেহে প্রবেশ কবলে শরীরা ভ্যাকুই তৎকাল সপ্তরথী বেষ্টিত অভিমুখ্য মত তাহাব চাবিদিকে এমন ছুর্ভেদ ব্যাহ বচনা কবিয়া বসে যে, সেই ব্যাহ ভেদ কবিয়া ঔষধ তাহাব নাগাল পায় না। শরীরেব স্বাভাবিক প্রতিষেধক শক্তিসকল যক্ষ্মাবেগ বীজাণুকে ধ্বংস কবিত্তে না পাবিয়া ঐকপ ব্যাহ বচনা কবিয়া থাকে। সে ব্যাহ এত দৃঢ় হয় যে, সূচিকা বিদ্ধ করিয়া ঔষধ ইন্জেক্ট কবিয়া বক্তেব সঙ্গে মিশাইয়া দিয়াও ব্যাহ ভেদ কবিত্তে পাবা যায় না। ব্যাহ মধ্যস্থ যক্ষ্মাবীজাণুকে আক্রমণ কবিবাব উপায় আবিষ্কাবেব চেষ্টায় কোন ক্রটি হইতেছে না—সফলতা অবশ্য ভবিষ্যতের হাতে।

যক্ষ্মাবোগ নিবারণের কোন কৃত্রিম প্রতিষেধক উপায় যদিই কখনও আবিষ্কৃত হয়, তাহা হইলেও

তা ১০ সর্ক তাভাবে সঙ্গল চহাবে, এমন আশা এখনও কবা যায় না। বসন্ত বোগের টিকা ত বাহিব হইয়াছে, এত সর্কত ব্যবহৃতও হইতেছে। তথাপি মধ্যে মধ্যে স্থানে স্থানে বসন্তবোগ সক্রামক ভাবে দেখাও দেয়, এব তাহাতে লোকও যথেষ্ট মবিয়া থাকে। বসন্তবোগ প্রকাশ পালে খুব চট কবিয়া ধবা পড়িয়া যায়। তখন বোগীকে কোয়ারেন্টাইনে পাঠান্বে অল্পলোক অনেকটা নিবাপদ হইতে পাবে। বসন্ত বোগেব স্বাভাবিক কালও দীর্ঘ নয়। কিন্তু যক্ষ্মাব অবশ্য সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। ই ১ স জে ধবা পাডে গা। এব বোগী দীর্ঘকাল বোগভোগ ববে ববিয়া তা ককে কোয়ারেন্টাইনে পাঠাইবারও সুবিধা হয় না। অন্তএব ইহাব প্রতিষেধক উপায় আবিষ্কাবেব জ্ঞান বিশেষভাবে চেষ্টা আবশ্যক।

যক্ষ্মাবোগ পুবাভন হলে তাহাব চিকিৎসা প্রায় সঙ্গল হয়। যক্ষ্মাবীজাণু সুসঙ্কুদ বা তদ্ব অংকটা অংশ এমাত্ত বেখাইয়া যেলে যে কোন ঔষধই সেই ক্ষয় প্রাপ্ত অংশগুলিব পুর্নগঠন কবিত্তে পাবে। এ পর্যন্ত যক্ষ্মা বোগেব যত ঔষধ বা সেদাম বাহিব হইয়াছে, তাহাব সকলগুলিই বোগেব তব। অবশ্য ব্যবহার্য। বোগেব প্রথম অবস্থায় ব্যাহত হলে কোন কোন ঔষধে কিছু কিছু ফল পাওয়া যায়। কেবল যক্ষ্মাবোগ কেন, অন্তত অনেক কঠিন পীড়াব ঔষধেব অবস্থাও এইরূপ—অর্থাৎ তকণ অবস্থাব ফলপ্রদ। ম্যালেরিয়াব স্পেসিফিক কুইনাইন, সিকিটসের স্পেসিফিক কাগভাবসান, ডিফথেরিয়াব স্পেসিফিক এন্টিটক্সিন—এ সকলই বোগেব তদণ অবস্থায় ব্যবহার কবিলে কিছু ফল পাওয়া যায়—রোগ পুবাভন হইয়া গেলে এই সকল ঔষধ ব্যবহাবে বিশেষ ফল পাওয়া যায় না। কাজেই যক্ষ্মাবোগেব সম্বন্ধে চিকিৎসকগণেব প্রধান কর্তব্য হইতেছে, তাহার তরুণ অবস্থাব লক্ষণ গুলি আবিষ্কাব কবিয়া লোককে শিক্ষা দেওয়া যেন বোগ আক্রমণ করিবারাজ তাহারা চিকিৎসকেব পরামর্শ লইয়া চিকিৎসা আরম্ভ করিয়া দিতে পাবে।

কার। এই বোঁগ এত অতর্কিত ভাবে আক্রমণ করে ও এত ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় যে, তাহা ধরা পড়িতে না পড়িতে পুৰাতন বোঁগে পবিত্র হয়।

যক্ষা বোঁগে ব প্রকৃতি নির্ণয় করিতে এখনও অনেক বাকী আছে। স্ত্রীযোগ্য বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকগণ ইহাৰ সম্বন্ধে বিচক্ষণভাবে গবেষণায় নিযুক্ত আছেন। দিন দিন অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইতেছে। মাশা হয় অচিৎ ভবিষ্যতে যক্ষাবোঁগঃ সম্বন্ধে অগুনা অজ্ঞাত এমন অনেক তথ্য জানিত পাবা যাইবে, যে জানালোকেব সাহায্যে তাহাৰ সহত স গ্রাম কবা সহজসাধ্য ও সুফলপ্রদ হইবে। ইতোমধ্যে আমবা যতটা জ্ঞান লাভ পাবিষাছি তাহাৰ পূর্ণ সম্ভাব্যতা কবা আবশ্যক। মনে বাধিতে হইবে যক্ষাবোঁগ অত ভয়ানক বোঁগ। অসখ্য লোকেব এই বোঁগে মৃত্যু হইয়া থাকে। প্রাধান প্রবান মাঝামাঝক ব্যাধি সমূহেব মধ্যে যক্ষা বোঁগেব নাম সর্বোপরে উল্লেখ যোগ্য। মানব জীবনেব যে অংশ পূর্ণ ভোগেব কাল, যক্ষাবোঁগ প্রায় সেই সময়েই প্রবল হইয়া জীবন ব্যর্থ কবিয়া দেয়। ভবিষ্যতে যাহা আবিষ্কৃত হইবে তাহাৰ অল্প বাসনা বা থাকিয়া, বর্তমানের যে জ্ঞান লাভ হইয়াছে, তাহাবই সাহায্যে যতদূর সম্ভব যক্ষা বোঁগেব চিকিৎসা ও তাহা নিবারণেব ব্যবস্থা কবিতে হইবে।

আবার মনে বাধিতে হইবে—লোক িক্কাই যক্ষাবোঁগ নিবারণেব এব তাহাৰ সহিত স গ্রাম

কবিবার শ্রেষ্ঠতম উপায়। যক্ষাবোঁগ সংক্রান্ত যক্ষ বৈজ্ঞানিক তথ্য সাধারণতঃ িক্কা বা দিগেও চমিবে মোটামুটি সফল কণা সাধারণকে জানাইয়া বাধা কর্তব্য। এই জ্ঞান এব আশ্চর্য্যকর সমাজ বুদ্ধি—এই দুই ব সাহায্যে যক্ষা বোঁগেব সহত স গ্রাম চালাইতে হইবে। জনসাধারণকে বুঝাইয়া দিতে হইবে যে, যক্ষাবোঁগ চোঁবেব মত গুপ্ত ভাবে আশিয়া মানুষেব দেহে প্রবেশ কবে। কাসি, গয়েব, বীর ফাটাসে হইয়া যাওয়া প্রভৃতি যক্ষা বোঁগেব নির্ণিত লক্ষণ দেহে প্রব। িক্কাব বজ্জাল পূর্ক শ্রোত এই বোঁগ দেহেব মধ্যে আস্তান। িডয়া রসিয়া থাকে। অল্প পবিশ্রমে কান্তি বোধ কবা বাঁবেব ওজা কমিয়া যাওয়া—এ সকল মাঝামাঝক লক্ষণ। িডয়া বোঁগ ধরা পড়িলে, যক্ষা বোঁগেবে কেবাবে িবাময় কবিতে না পাবা গেলেও তাহাৰ অকাল মৃত্যুৰ দিন চমি দা বছর পিছাইয়া দেওয়া যায়। কোন্ বোন্ লক্ষ দেখিয়া যক্ষা বোঁগেব প্রথম আক্রমণ বুঝা যায় তাহাও লোককে িক্কা যা দিতে হইবে। তাহা হইলে লোকে সতর্ক থাকবে, এব সেরূপ কোন লক্ষ দেখিযামাত্র চিকিৎসকেব পৰামর্শ গ্রহণ কাববে। যক্ষাবোঁগ যে কত নিঃসম্মত বোঁগ তাহাৰ প্রমাণ এই যে, তাহাৰ প্রথম লক্ষণ এলিবে চিকিৎসকেবাও অল্প বোঁগেব লক্ষণ দেখি কবিয়া তুম চিকিৎসা আবশ্য কাবয়া থাকেন। স্ততবা সাধারণেব পক্ষে সতর্কতা অবলম্বন কবা কত বেশী আবশ্যক তাহা বলাই পাচল্য।

বাংলার পল্লী

[জীবিনোদবিহারী চৌধুরী]

সুজলা সুকণা শতভাষা, নদীমাতৃক এই বাংলা দেশে পল্লীসমূহের বর্তমান ছয়বছা দেখিলে স্তন্যবান ব্যক্তি মাঝেবই কনক হু থে ক্ষীর হইয়া উঠে।

পূর্বে পল্লী যে প্রকৃতই সমৃদ্ধ ছিল শুধু তাহাৰ অতীত স্থিতির নিদর্শন রাখিয়া কালের আবর্তনে বর্তমানে সমৃদ্ধই অবহিত হইয়াছে। যেমন এখন পল্লীতে নদী

নাই—আছে কেবল তাঁর রেখাটি অসিদ্ধার বা ধনাঢ্য মহাজন নাই—আছে তাঁহাদের পরিত্যক্ত ভগ্ন অট্টালিকা, জনবহুলতা নাই—আছে উজাড় বাস বা ক্ষোভিত ভিটা প্রতুলতা নাই—আছে অভাবের তাড়না।

দেশে জলওয়ে বিস্তারের কল্যাণে শাখা নদীগুলি মজিয়া যাওয়ার নদীর উপকূলবাসী জনসাধারণের সুপের জলাভাব ঘটিয়াছে। তার পর আব ব কচুরী পানার আবির্ভাবে গোদের উপর বিক্ষোভের জ্বর অবস্থা আবও ভীষণ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। নদী মজিয়া যাওয়ার নদীতে স্রোতবেগ না থাকা হেতু বর্ষাব সময় কচুরী পানার দূরত্ব সিয়া গিয়া নদী পবিত্রতাব উশ্য হয় না বা নির সাহ অদৃষ্টবাদী পণ্ডিতসমূহ চেষ্টায় উহা পরিকারেরও ব্যবস্থা করে না। ফলে বর্ষার গোষে পানার আবৃত লোহিত ও দুর্গন্ধযুক্ত জল পান কবিয়া নদীকূল বাসী কলেবা আমাশয় টাইফয়েড ম্যালেরিয়া প্রভৃতিতে আক্রান্ত হইয়া অকালে ভবলীলা সম্বরণ করিয়া অধ্যাহতি পায়।

মজা নদীগুলি যখন ঘস্তার জলে ভরিয়া উঠে এবং কূল ছাপিয়া জল পার্শ্বস্থিত শস্ত ক্ষেত্রে প্রবেশ করে তখন জলের সহিত বায়ু প্রবাহে সঞ্চারিত হইয়া ধ্বংস কচুরীপানার শস্তক্ষেত্র প্রবিশ্ট হয় এবং হতভাগ্য কৃষকের হাড়ভাঙ্গা পরিশ্রমোৎপন্ন ফসল নষ্ট কবিয়া তাহাদের ভবিষ্যৎ আশার ছাই ঢালিয়া দেয়।

পল্লীভিত্তিক যে দুই একটি পুস্তক পুস্তক আছে সেগুলি নামে ভাল পুস্তক কিন্তু বীটা ডবে না। উহাব কোন কোনটিতে কচুরীপানার না থাকিলেও অন্ত প্রকারের পানার শৈবাল ও বিভিন্ন প্রকারের জলজ লতা জলজাদিতে বাব মাস আচ্ছাদিত থাকে এবং তাহাব নিম্নস্থ জলের অবস্থাও ঠিক নদীব অনুরূপ। পুস্তকের পাণ্ডে ও জলের ধারে ছোট বড় যে সকল গাছপালা জন্মে, তাহার খলিত পল্লবাদি প্রায় সমস্তই পুস্তকের জলে পড়িয়া পড়ে। তাব উপর ঐ জলে পল্লীবাসিনী মহিলাদের বাসন মাজা করার কাচা, শৌচাদি ও মূত্রাদি কার্য্য অবোধে চলে এবং কল্যাণী গীতকালে কৃষকের

গো মহিলাদি ঐ পুস্তকে ডুবিয়া তাহাদের রৌদ্রতপ্ত দেহ শীতল করে। আবার কোন কোন খোদ পাচড়া আশ্রিত দেহেব সাধান বর্ষিত অবগাহনও নির্নিবারণে চলে স্বতবাং ঐ সকল পুস্তকের জল নামধের ত্রব্যটিতে প্রকৃত জল যে কতটুকু থাকে তাহা রাসায়নিক পরীক্ষা ব্যতীত নির্ণয় করা কঠিন। কিন্তু দিনের দিনের ঐ জল পল্লীবাসীর পানীয়রূপে নিত্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অতঃপর পল্লীর প্রায় প্রত্যেক বাড়ীর সঙ্গে গৃহস্থেব নিত্যব্যবহার্য্য একটি করিয়া মেটেল বা ডোবা আছে উহাও পুস্তকের মতই যদৃচ্ছাক্রমে ব্যবহৃত হয় উপরন্তু বাড়ীর যত আবর্জনা ঐ ডোবাব পাণ্ডে স্তূপীকৃত ভাবে ফেলা হয়। কোন কোন ডোবাব জল এতই জ্বালারোদ্দীপক দুর্গন্ধযুক্ত হয় যে উহা পাণ্ডের বাস্তা অতিক্রম কালে নাসিকা বন্ধে কাপড় চাপিবার প্রয়োজন হইয়া পড়ে। উক্ত ডোবা ও তপাকপিত পুস্তকের জলে ম্যালেরিয়া রাসায়নিক বাচন মশককূল ডিম ছাড়িয়া তাহাব বংশ বৃদ্ধিবে বেশ সুবিধা পায়। গ্রীষ্মের সময় সন্ধ্যার একটু পূর্বে হইতেই দুই একটি করিয়া মশক কূলেব অগ্রদূতের দর্শন পাওয়া যায়। তারপর সন্ধ্যা হইতে সমস্ত বাজি অসংখ্য মশকের তাড়নার অতিষ্ঠ করিয়া তুলে। সে এক যম বজ্রণা! একে দারুণ গ্রীষ্মে গলৎ বর্ষ অবস্থার একরূপ নির্কীর্ণ স্থানে অবস্থান তার উপর সেই অনাবৃত দেহে অসংখ্য মশকের হল ফুটান ব্যথা। বিনা মশারীতে নিদ্রা বাইবার ত উপায়ই নাই পরন্তু বাহিরের কার্য্য গতিকে একটু বসিবার বা দাঁড়াইবার প্রয়োজন হইলেও মশাবীৰ প্রযোজনীয়তা উপলব্ধি হয়।

বসন্ত বাড়ীবা চাৰিখারে কেবল ঘরের ভিটা ছাড়া প্রায় সব স্থানেই পল্লীবাসীরা পিতৃ পিতামহগণ যে সকল আম কাঠাল প্রভৃতি ফলবান বৃক্ষ রোপণ করিয়াছিলেন সেগুলি এক্ষণে কাল প্রভাবে এক একটি মহীরহে পরিণত হইয়া পল্লীবাসীর পূর্ব পুস্তকের কলোভান বচনা রূপ সাধু প্রবৃত্তির সাক্ষ্য প্রদান করিতেছে। আবার প্রায় প্রত্যেক বাড়ীতেই দুই তিনটি কবিয়া বাঁশ

কাড় আছে, কলে বর্তমান পল্লীবাসী বাড়ীতে মুক্ত স্বর্ধ্য কিরণ ও নির্মল মুক্ত বায়ু আর পায় না। পক্ষান্তরে নির্মল বিজ্ঞ জল, মুক্ত স্বর্ধ্য কিরণ ও নির্মল মুক্ত বায়ু বাহা মানবের জীবন রক্ষার এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যক সেগুলিতে পল্লীবাসী বঞ্চিত হইয়া আছে। মাঠ বা গ্রামের বাহির হইতে দৃষ্টি কবিলে পল্লীগুলিকে এক একটি বিশাল অরণ্য বলিয়া অনুমিত হয়। উহার ভিত্তব যে মানবের আবাস আছে বা গুণাকিতে পাবে তাহা কল্পনায় আনা যায় না।

কলেয়া ম্যালেরিয়া ইম্বর যেকা কাগা জ্বর প্রভৃতি রোগে বহু পল্লীবাসী মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার পল্লীব জনসংখ্যা অভ্যস্ত হ্রাস প্রাপ্ত হইয়াছে। কোন কোন পল্লীতে জনসংখ্যা অর্ধেকেরও কম হইয়া গিয়াছে। পূর্বে কালা জ্বর নামক ব্যাধিটি পল্লীতে একরূপ অপরিচিত হই ছিল কিন্তু এখন পল্লীর অনেকেবই গৃহে উহার দর্শন পাওয়া যায়। তাহাদের অবস্থার কুলায় তাহারা আধুনিক আবিষ্কৃত ইন্জেকশান কবাইয়া আরোগ্য লাভ করে অশক্ত রোগী পল্লীর হাতুড়ে চিকিৎসকের চিকিৎসাদীর্ঘে থাকিয়া অকালে পঞ্চদ প্রাপ্ত হয়।

পল্লীতে হাতুড়ে ডাক্তারের চিকিৎসার প্রচলনই অধিক। তাঁহাদের চিকিৎসা নৈপুণ্যে বোগ আবোগ্য হ'ক বা না হ'ক জটিলতার কৃষ্ণি পায় ভাল। কিন্তু পল্লীবাসী তাহা সুবিচার অবকাশ পায় না। যে হেতু তাহারা দরিদ্র অল্প খরচে চিকিৎসিত হইবার প্রলোভন ত্যাগ করিতে পারে না। রোগ বহুগার অস্থির হইলে, নিকটে অল্প পরদার বাহাকে পায় তাহাকেই ডাকিতে বাধ্য হয়। পল্লীর ডাক্তার বাবুর জ্ঞান ভাণ্ডারে চিকিৎসা সধকীর জ্ঞান আদৌ না থাকিলেও তাঁহার ডাক আসিলে তিনি গিয়া তাঁহার চিকিৎসাকল্প মৃত্যুবাণ ত্যাগ করিতে দ্বিধা বোধ করেন না। প্রকৃতির অল্প কল্পার রোগী আরোগ্য হইলে ডাক্তার বাবুর পূব স্বখ্যাতি রটে কিন্তু রোগী মৃত্যু হইলে রোগীর অদর্শই বিস্তৃত হয়। এই ছদ্মবেশী ডাক্তারদের চিকিৎসা যে

পল্লীর জনসংখ্যার হ্রাসের অন্ততম গুঢ় কারণ নহে তাহা কে বলিবে ?

পল্লীর বালকগণের শিক্ষাদানের ব্যবস্থাও নৈরাশ্র ছোতক। কৃষক প্রধান গ্রামগুলিতে ত উহার কোন বাংলাই নাই তবে যে গ্রামে দুই দশ ঘর নিম্ন ভদ্রলোক এখনও না মরিয়া বাঁচিয়া আছেন তাঁহাদের কীণ উৎসাহে উজোগে জীর্ণ ঘরে নামে মাত্র দুই একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের দর্শন পাওয়া যায়। বালকগণ বর্ণ পরিচয়ের সহিত পরিচয় অণ্ডেই প্রায় সবিয়া পড়ে এবং পিতা মাতার উদাত্ত প্রযুক্ত সে ক্রমে উচ্চ জ্ঞান হইয়া পড়ে। কদাচিৎ কেহ কেহ বর্ণ পরিচয়ের পরবর্তী ২।১ খানি পুস্তকের সহিত পবিচয়ের মৌভাগ্য লাভ করিয়া গৌরবান্বিত হয়।

নীতি শিক্ষার অভাবে পল্লীব যুবকবৃন্দের নৈতিক অবনতিও মধ্যম্পনী চরম সীমায় পৌছিয়াছে। প্রত্যেক পল্লীতে দুই একটি কবিয়া গাঁজার আড্ডা থাকিতে দেখা যায়। সন্ধ্যায় পব নিরমিত ভাবে ঐ আড্ডায় গ্রামেব নিকর্যা লম্পট গাঁজাখোর ব্যক্তি গণ যোগদান কবত গঞ্জিকা প্রসাদে উন্মত্ত হইয়া অনেক কল্পনাতে কু কর্ম কদাচিৎ তাহারই জয়না কল্পনা কবিয়া তাহাদের সাক্ষ্য সন্নিধান উদ্ঘাপিত কবে। বর্তমান নারী হরণের প্রাদুর্ভাব ও আধিক্য ঐ সন্নিধানের অক্ষর কীর্তি।

কৃষকের সংখ্যা কবিয়া যাওয়ার এবং তাহাদের আর্থিক অবস্থা শোচনীয় হইয়া পড়ায় তাহারা চাষ আবাদে জন্ত গক মহিষ খবিদ করিতে পারে না। এই কাবণে মাঠে বহু অকর্ষিত জমি পড়িয়া থাকে। দেশব্যাপী হুর্ভিক্ষেব ইহাও অন্ততম কারণ। পল্লীবাসী কৃষকগণ অন্নভাবে শীর্ণ ও ব্রাগ ভোগে জীর্ণ দেহ লইয়া কোনরূপে জীবন্য তাবহার কালাতিপাত করিতেছে। পল্লীব কৃষক কুল প্রকৃত পক্ষে দেশের অন্নদাতা। তাহা দেয় সমৃদ্ধি ও স্বপ চ খের সহিত দেশের ইষ্টানিষ্ট অঙ্গানীভাবে বিজড়িত, সুতরাং তাহাদের এই দৈন্ত

ভাত এই অযোগ্য প্রকৃতি দেশের অন্তর্ভুক্ত লক্ষণ রূপে গণ্য।

জমিদার ও মধ্যবিত্ত শিক্ষিত সম্প্রদায় তাঁহারা পল্লীর আশা ভরসার স্বপ্ন তাঁহারা তাঁহাদের বর্তমান মার্জিত রচিত্র অমুখ্যারী দৃশ্যাদি ও বিলাস ব্যঙ্গন সম্রাট দ্বিতীয় মূলক সুপ স্বাক্ষর পল্লীতে না পাওয়ায় এবং কেহ কেহ বা চাকুরী ও ব্যবসায়ের মোহে সহরবাসী ইয়াছেন এবং পল্লীর জন্ত ৮৮ জমজমব জন্ত তাঁহাদের জায়ত কোন বড়ব্য ও ধর্মত কোন দায়িত্ব আছে কি না তাহাও তাঁহারা একবার ভাবিয়া দেখেন না। এখন এই পল্লীর সমুদয় সঙ্কট কালে তাঁহার দিকে করুণামাখা আখিতে মুখ তুলিয়া চাহিবাব আব কে আছে? সবকার বাহ্যিক ত পল্লীতে চোঁকিদার দাদাদার

প্রভৃতি নিযুক্ত করিয়াই তাঁহার কর্তব্যের শেষ করিয়াছেন। সম্প্রতি স্বর্গীয় দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জনর সঙ্কল্পিত পল্লী সংস্কার নামে যে একটি আন্দোলনের ধূম উঠিয়াছে তাহার বিস্তৃতি ও আত্মকূল্য বাংলায় প্রত্যেক সুদূর পল্লীতেও যে অনুসৃত হইবে তাহারই বা ভরসা কি? সুতরাং বড়ই মর্শ্ব বেদনার ও নিরাশার তপ্ত খাসের সহিত পল্লীবাসীকে সেই কবির কথায় বলিতে হয়—

যদি কেও না আসে তোমার ভাকে

তবে একলা চলরে।

(ও ভাও) পথের কাঁটা রক্ত মাখা চরণ তলে

তুমি একলা দলরে ॥

স্বাস্থ্যকর গৃহ ও গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য

(প্রকৃতি)

গতবর্ষে আমবা স বেব বাড়ীও ন স্বাস্থ্যকর বর্ষাব আশোচনা ববিগা ছনাম এবাব পল্লী গৃহের স্বাস্থ্যবন্দ্যাব কথাব আলোচনা কবিল।

ঘব গৃহস্থালীকে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বঙ্গী ক বারত হহলে আমাদেব কয়েকটি অতি সব। স জপ্রাপ্য জিনিস দবকাব—উষ্ণ বায়ু, শুষ্ক স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বন্ধন কবা খাওয়া, বিশুদ্ধ জল ও সুশাসিত বাসগৃহ।

সহবেব নতন ও পুর্বাতন গৃহ সম্বন্ধে বিকল্প ব্যবস্থা কবা দবকাব তা। পূর্বে বনা হইয়াছে। সহবেব বাড়ীগুলি প্রায় কোটা বাড়ী। মধ্যে মধ্যে কচিৎ ছুই এবখানা খোলাব বাড়ী দেখা যায়। খোলাব বাড়ীগুলিব ফ্রেম প্রায় বাঁ ও গবাসের দ্বারা নিশ্চিত। আব দেওয়াল প্রায় মাটির। কোথাও কোথাও মাটির গাথনি হাটব দেওয়ালের উপর খোলাব চালও দেখা যায়।

খোলাব বাড়ীগুলিতে আলোকব ও বায়ব

অভাব বেশী দেখা যায় না। তাহাব কাবণ, খেলাব ঘবগুলি সাবিব পব সাবি ভাবে নিশ্চিত হয় না। একটা ছোট উঠানের চাবিদিকে একসাব কবিয়া ঘব তৈয়াব কবা হয়। কোথাও কোথাও বাস্তাব ধাবে শুধু এক সাবি ঘব থাকে। কোথাও উঠানের তিনদিকে বা দুইদিকে মাত্র ঘব থাকে, বাকী পাঁচাল দিয়া ঘেবা থাকে। এই কাবণে আলো ও বাতাস খেলিবাব যথেষ্ট জায়গাও থাকে। তবে অবশ্য যেখানে অল্প জায়গায় অনেক লোকের বাসেব জন্ত অনেক ঘব তৈয়াব কবিতে হয়, সেখানে ঘবগুলি ছোট ছোট, অন্ধকাব, আলোক ও বায়ুহীন হওয়া বিচিত্র নহে।

খোলাব ঘরের মেঝে প্রায় মাটির। কাজেই ড্যান্স বা স্যাডসেতে। টবে কলিকাতাব জায় বড় সহরে পুরাতন বাড়ীতাল রাবিল ছাত্রাপ্য না হওয়ায় অনেকে ঘবেব মেঝে রাবিল দিয়া শক্ত কবিয়া

পিট্রা হইতে পারে। তাহাব উপর এক পৌচ সিমেন্টের পলস্তা বা লাগাইয়া লইলে স্যাৎসেতে তাবটা অনেকটা দৃব হইতে পাবে। উঠানটিও রাবিশ পিট্রা বিলাতী মাটী দিয়া বাধাইয়া জল নিকাশের জন্ত ড্রেনের দিকে চালু করিয়া নির্মাণ কবিলে এষ পাকা ড্রেন থাকিলে খোলাব বাড়ী তত অস্বাস্থ্যকর হয় না। তবে মধ্যে মধ্যে বাড়ী গুলিব জীর্ণ স স্থাব কবাইয়া লওয়া অতীব আবশ্যক।

কিন্তু বাঙ্গালার পল্লীগ্ৰামের অবস্থা সম্পূর্ণ বিভিন্ন। পল্লীগ্ৰামের অধিকাংশ গৃহই মাটীর দেওয়া লব উপর খড়ের চাল। কচ কোথাও কোথাও চই একখানি কোটাবাড়ী দেখা যায়।

পল্লীগ্ৰামের ভূমিব অবস্থা সর্বত্র সমান নহে। কোথাও জমি উচু—বাসগৃহ নির্মাণের উপযুক্ত কোথাও জমি নীচু—বাসগৃহ নির্মাণের সম্পূর্ণ অযোগ্য অথচ বাধ্য হইয়া লোককণ্ঠে সকল স্থানে বাসগৃহ নির্মাণ কবিয়া বাস কবিতে হয়।

পল্লীর লোকদের অবস্থা এতদ্ দরিদ্র, এতদ্ শীন যে, অনেকেই খড়ের ঘরও ঠিক উপযুক্তভাবে নিৰ্মাণ কবতে পারে না। সহজত বহু লোককে সামান্য ছিটে বেড়ান ঘরে বাস কবিতে হয়। যাহাদের অবস্থা উন্নতই মধ্যে একটু ভাল, সে মাটীর দেওয়ালের উপর খড়ের চাল নির্মাণ কবিয়া বাস কবিতে পারে।

দেওয়াল তুলিবার জন্ত মাটী প্রায়ই বাস্তবজীবনই কোন না কোন অংশ হহতে লওয়া হয়। এক শত কি দেড় শত চওড়া কবিয়া মাটী স্তরে স্তরে জমাইয়া দেওয়াল তোলা হয়। যাহার অবস্থা কিছু ভাল, সে পার্শ্ববর্তী জমি হইতে চই তিন হাত উচু পোতা নির্মাণ কবিয়া তাহাব উপর দেওয়াল তুলে। কিন্তু যাহাব সে সামর্থ্য নাই, সে জাম যেমন অবস্থায় পায়, তাহারই উপর ঘর তুলিয়া থাকে। হতাদেব ছবস্থা অবর্ণনীয়। বর্ষাকাল তাহাদের ঘরের ভিতর পর্যন্ত এষ মেজে, উঠান প্রভৃতি জলে ডুবিয়া যায়। এমাকি

বেশী বৃষ্টি হইলে এই জলে দে রাল গলিয়া গিয়া ঘর পড়িয়া যায়।

যাহাব উচ্চ পোতা নির্মাণপূৰ্ব্বক গৃহ নির্মাণ কবিতে সমর্থ, তাহাবা অপেক্ষাকৃত নিরাপদ। জল খুব বেশী হইলেও এষ তাহাদের বাড়ীর উঠান জলে ডুবয়া গেলেও ঘরের ভিতর প্রায় জল দাড়াই না। তবে জলপ্লাবনকালে অবশ্য স্বস্তি অবস্থা। সে সময়টা জাতীয় বিপদ—ধনী দরিদ্র সকলেব ভাগ্যই প্রায় সমান দাড়াইয়া যায়।

পল্লীগ্ৰামের খড়ের ঘরের মাটীর মেঝে এষ দে য়ালেব কিয়দংশ প্রায় বারমাসই কিছু না কিছু স্যাৎসেতে থাকে। তবে স্চ জমিতে গৃহনিৰ্মাণ কবিলে ড্রাম্পের পরিমাণ কিছু কম হয়। এই স্যাৎসেতে অবস্থা হইতে নিষ্কৃতি পাইবার একমাত্র উপায় ঘরের মেঝে হইতে কিঞ্চিৎ উচ্চে দেওয়াল হইতে একটু তফাতে মাচা নির্মাণ করিয়া শয়নের ব্যবস্থা কবা। জাম নিকাশের পাকা বকম বন্দোবস্ত কবতে পাবিলে নীচু জমিও কতকটা শুষ্ক রাখা যাইতে পারে বটে, কিন্তু জননিকারের সুব্যবস্থা করাই কঠিন। পল্লীগ্ৰামের দরিদ্র গৃহস্থের বাস করিবার জমির পরিমাণ এত কম এষ এত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত যে এষজন গৃহস্থের বাড়ীৰ জল নিকাশের ব্যবস্থা কবিতো হইলে অপবেব জমিব উপর দিয়া ভিন্ন ডেন নির্মাণ কবা যায় না। অধিকাংশ গ্রামেই মিউনি সিপ্যালিটী নাই, স বারমাসে যাতায়াতের পথ নাই, সকলেব ব্যবহার্য সাধাবণ ডেন নির্মাণের ব্যবস্থা কবিবার সুবিধাও পাওয়া যায় না।

পল্লীগ্ৰামের খড়ের ঘরগুলির প্রধান দোষ এই যে, ঘরের দেওয়ালে জানালা বাধিবার প্রথা নাই। প্রায় প্রত্যেক ঘরে একটীমাত্র দ্বার থাকে। দ্বিতীয় দ্বার বা জানালা প্রায়ই থাকে না। তবে খুব সৌধিন লোক হইলে হয় ত আধ হাত চওড়া ও একহাত লম্বা একটী গবাক্স মাত্র থাকে। দরজাও এত অপ্রশস্ত যে, সাধাবণতঃ সে দরজা দিয়া যাতায়াতের সময়

মাথা নীচু করিয়া না গেলে চোকাটে মাথা ঠুকিয়া যায়। একপ গৃহে অন্ধকারের অবাধ বাজক এবং বায়ু প্রবেশ নিষেধ। এই কারণে গৃহগুলি অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। কক্ষে জানালা না রাখিবাব কারণ, কতকটা অরোধ প্রথা, কতকটা জানালা বাঁধা ব্যবহৃত বলিয়া। কিন্তু স্বাস্থ্যবন্ধ করিতে হইলে অরোধ প্রথা একটু সংশোধিত না করিলে চলে না। এবং মাথুবেব প্রাণেব অপেক্ষা অর্থ নিঃসৃত নষ্ট নষ্ট, গঠনী বিবচনা বহিরা জানালা নিখোলে। কিঞ্চিৎ বায়ু স্বাক্ষর এবং অবশ্য কষ্টব্য।

পরিবাহেব লোক সংখ্যাব অনুপাতে কক্ষেব সংখ্যা যথেষ্ট পরিমাণে থাকা স্বাস্থ্যকর বাসগৃহেব অন্যতম লক্ষণ। কিন্তু দরিদ্র গৃহস্থ প্রায় স্বাস্থ্যবন্ধাব এত অতি অবশ্য পালনীয় নিয়মটী মানিয়া চলিতে পাবে না। একই ঘবে বহু লোককে বাস করিতে বাধ্য হইতে হয়। তাহাব উপব আবার ঘবগুলিতে জানালা দবজা খুব কমই থাকে। একপ ব্যবস্থা যে কোন মতেহ স্বাস্থ্য সুমোদিত হহতে পারেনা, তাহা বলা বাহুল্য। এক একটী কক্ষে দুই তিন জনেব বেশী লোককে বসন করিতে হইলেই স্বাস্থ্য ক্ষয় হহবে। যেখানে নিত্যন্ত নিরুপায়, ঘবেব সংখ্যা কম, পরিবাহেব লোক সংখ্যা বেশী, সে স্থলে ঘবে যথেষ্ট সংখ্যক দবজা জানালা রাখিতেই হইবে, এবং দিবাবাত্রিৰ অধিকাংশ সময় জানালা দবজা খুলিয়া রাখিতে হইবে। নচেৎ পরস্পরেব শ্বাস প্রশ্বাসে ও শব্দেব গৰমে ঘবেব বায়ু দূষিত হইয়া সকলেরহ স্বাস্থ্য ক্ষয় করিয়া ফেলিবে। আর, বসন কক্ষে আসবাবাদিৰ উপদ্রব যত কম থাকে, ততই ভাল। সর্দী গৃহ আসবাবে অনেকখানি স্থান অধিকার করিয়া থাকলে, লোকের বাস করিবাব যেমন অসুবিধা, ঘবেব বায়ু দূষিত হইবার সুযোগও তত বেশী।

আবাব আসবাব বেশী থাকিলে, ঘব বীতিমত পরিষ্কার রাখা যায় না। তা ছাড়া, মশা মাছি কীট পতঙ্গ পোকা মাকড় বিছা প্রভৃতি আসবাবেব

আসে পাশে ও পিছনে লুকাইয়া থাকিবার বেশ সুবিধা পায়।

যদি এক কক্ষে অনেক লোককে থাকিতে হয়, তবে ঘরের আয়তন বড় করিলে ততটা অসুবিধা নাও হইতে পারে। প্রত্যেক স্বাস্থ্যবান লোকেব জন্য ১ ঘন ফিট বায়ু হইলেই যথেষ্ট হয়। এই অনুপাতে লোক সংখ্যা বৃদ্ধি করিলে আয়তন নির্দ্ধারণ করিলে এককম কমিয়া স্বাস্থ্য বন্ধ করিয়া বাস করা যায়। পীড়িত লোকদেব জন্য অন্য উচ্চতাব অপেক্ষা বেশী আব তনেব বায়ু আবশ্যক হয়। তবে আমাদেব পল্লীগামেব কুটীৰ ও সহবেব খোলাব বাড়ীগুলিৰ দেওয়াল ও চালের মাঝে প্রায়ই কিছু না কিছু অবকাশ থাকে, এই বা বন্ধ। একপ স্থলে একপ গৃহ প্রত্যেক লোকেব জন্য অন্যান্য ৪ ঘন ফিট বায়ু হহলে ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে না। মেঝে হতে ছাদেব উচ্চতা ৮ ফিটেব কম হইলে সে কম অস্বাস্থ্যকর। উচ্চতা দাবাব ফিট হহলে অবশ্য ভালই হয়। পল্লী কুটীৰগুলিৰ চালের শীর্ষদেশ যথেষ্ট উচ্চ থাকায় তাহার ফল ভালই হয়।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা গাহস্থ স্বাস্থ্য রক্ষাব পক্ষে যে অতীব আবশ্যক ব্যাপার, একথা এ দেশেব আপামব সাধারণ, ইতব ভদ্র সকলেই জানে। নিত্য ঘব ঝাটি দেওয়া ছড়া ঝাটি দেয়া, জঞ্জাল পরিষ্কার করা সকল বাড়ীতেই প্রায় অর্পণিত হয়। সহবে এই সকল জঞ্জাল বাড়ীৰ বাহিৰে আন্তাকুড়ে নিক্ষেপ হয়, এবং মিউনিসিপ্যালিটীৰ ময়লাব গাড়ী আসিয়া প্রত্যহ তাহা উঠাইয়া লইয়া গিয়া লোকালয় হইতে বহু দূৰে স্থানান্তরিত করে। পল্লীগামে যে সব যারগায় মিউনিসিপ্যালিটী আছে সেখানে আন্তাকুড়েব জঞ্জাল শানান্তরিত হয় বটে কিন্তু নিত্য নহে। অথচ, প্রত্যহই আবর্জনা লোকালয় হইতে রে পাঠাইতে পারিলে উত্তম হয়। যে সকল স্থলে মিউনিসিপ্যালিটী নাই, সেখানে কিছু গৃহস্থেব বাড়ীৰ বাহিৰে বাগানে কিছা পুকুরধারে এই সকল আবর্জনা দিনেব পব দিন ধরিয়া জমিয়া জমিয়া উপাকার হইতে থাকে।

এইরূপ অব্যবস্থা গার্হস্থ্য স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে অসম্ভব স্বরূপ। যথাসম্ভব এষ্ট আবর্জনা গ্রামের বাহিরে নীচু কৃষিক্ষেত্রে নিক্ষেপ করিলে পরীবাণীর স্বাস্থ্য বক্ষাও চইতে পারে, জমির উর্বরতাশক্তি বৃদ্ধি পাইতে পারে। আবর্জনা স্বাস্থ্যকর কবিত্রে যদি কিছু ধরচ পড়ে, তবে গ্রামবাসীরা সকলে মিলিয়া চাঁদা করিয়া এই ব্যয়ভার বহন কবিলে কাহারও গায়ে লাগে না, অথচ একটা মতঃ জনহিতকর কার্যও চইতে পারে। পালা ক্রমে এক একজন কৃষকের ক্ষেত্রে আবর্জনা নিক্ষেপ কবাইলে খবচটা ষোল আনা উন্নত চইয়াও আসিতে পারে।

সর্বস্বের জায় পরীগ্রামে দুই ততটা মত। সেখানে ধনী দরিদ্র সকলেই শ্রদ্ধা কবিলে বাস গৃহ বিনামূল্যে একটু বাগানের মত কবিত্রে পারে। এষ্ট বাগানে গৃহস্থের নিত্য প্রয়োজনীয় াকসজ্জি উৎপাদন কবিলে গৃহস্থের স সাব খবচ কতকটা কমিতে পারে। দরিদ্র গৃহস্থ উচ্চ াকসজ্জি বিক্রয় কবিন্না কিছু কিছু অর্থশ্রান্তও কবিত্রে পারে। াকসজ্জি ছাড়া কিছু কিছু ফুলের গাছও লাগানো যাইতে পারে। শা, সিম, লাউ, কুমড়া, লক্ষা, ফুলকপি, বাধাকপি, বেগুন প্রভৃতি প্রয়োজন বৃদ্ধি উৎপাদন কবা যায়। বেল সুই, গোলাপ প্রভৃতি ফলের চাষ কবিলে বায়ব বিপুলতা বক্ষার সঙ্গে সঙ্গে গৃহস্থের চিত্তবিনোদনের সহায়তাও হয়। পেয়ারা, আতা, ডালিম প্রভৃতি যে সকল ফলের গাছ খুব বড় হইয়া বায়ু বা আলোকের অবাধ গতিব বাধা জন্মায় না, সেই সকল ফলের গাছও গৃহ সংলগ্ন জমিতে লাগানো যায়। তবে কলাগাছ কিছু দূরে লাগাইতে হয় কেন না কলা গাছে ভূমি আজ শ্রান্তসেতে থাকে। আর আম, কাঁটাল প্রভৃতি বড় গাছ, যাহার ছায়া আলো ও বায়ব গতি বোধ হয়, বাড়ীর কাছ হইতে সূদূরে বোপণ কবা কর্তব্য। ভিটা সংলগ্ন জমিতে বড় গাছের মধ্যে নিম ও বেল প্রভৃতি ছই একটা গাছ বোপণ

কবিলে কোন ক্ষতি হয় না বর এই সকল গাছে বায়ু বিশুদ্ধ হয়।

সহরে আজকাল জলব কল চওরার জলাভাব অনেকটা নিরাকৃত চইয়াছে। কিন্তু বাড়িলাব পরী গ্রামে জলাভাব পরীবাণীগণের একটা মত আভিযোগ। গ্রাম গ্রাম পানীয় জলের, মনের রক্তনের উপযোগী জলাশয়ের অভাব উপস্থিত চইয়াছে। সেকালে ধনী লোকেরা জন সেবার উদ্দেশ্যে পুণ্য ও ধর্মলাভের প্রলোভনে পুষ্করিণী, বৃক্ষ, মন্দির প্রভৃতিব প্রতিষ্ঠা কবিতো। কালবর্ষে লোকের ধর্ম প্রবৃত্তির পরিবর্তন ঘটয়াছে। এখন নতুন জলাশয় বেশী গনিত হয় না, পুরাতন জলাশয় সঙ্কট ও যত্নভাবে মজিয়া গিয়া অব্যবহার্য্য চইয়া পড়িয়াছে। খাল বিল ক্ষুদ্র নদী প্রভৃতি জলাশয়ের অবস্থাও ভাল নয়। অথচ, জলের অভাবে মাছধর এক দিনও চলিতে পারে না। প্রত্যেক গ্রামে পানীয় জল ও বক্ষনা জল সংকটের জন্য অত্যন্ত একটা করিয়া বিজার্ড ট্যাক থাকি আবশ্যক। মনের জন্য স্বতন্ত্র পুষ্করিণী থাকা চাই। অত্যন্ত গৃহ কর্ম, ঘর দোব খোঁওয়া, গৃহপালিত পশুদিগের মন প্রভৃতির জন্য স্বতন্ত্র পুষ্করিণী থাকা আবশ্যক। গ্রামের জমি দাবেরই গ্রামের জলস্রাবের ভাব লওয়া কর্তব্য। জমিদার এষ্ট কার্য্যে উদাসীন হইলে, প্রজারা সম্মিলিত ভাবে তখন পুষ্করিণী খনন বা পুরাতন পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার কবাইয়া ল তে পারে এবং ঐ সকল পুষ্করিণীতে মাছের চাষ করিয়া পুষ্করিণী খনন বা তাহার পঙ্কোদ্ধারের ব্যয় সা সাধ্য তুলিয়া লইতে পারে। পুষ্করিণী খনন অসাধ্য হইলে স্রাবা খনন করানো চলে। অথবা টিউব ওয়েল বসাইয়া লইলেও জলাভাব অনেকটা দূর হইতে পারে। এ বিষয়ে জেলাবোর্ড বা লোক্যাল বোর্ড গ্রামবাসীদের কতকটা সাহায্য কবিত্রে পারেন।

জলসংস্থান বিষয়ে আমাদের পরীবাণীদের একটা বড় বদ অভ্যাস আছে। পূর্বে বলিয়াছি, কুটীর নির্মাণের সময় দেওয়াল তুলিবার জন্য বাস্তব সংলগ্ন জমি

হইতেই মাটি ২ শিয়া লগা হয়। এষ্টরূপে প্রায় প্রতি পৰিবাহেব পাঁচশ নিকটে এক একটা ছোট ডোবাব মত গড়িয়া উঠে। বর্ষাবালে এই ডোবায় জল সঞ্চিত হয়। যত দিন না ডোবাব জল সম্পূর্ণ শুকাইয়া যায়, তত দিন এই ডোবায় জলে গৃহ কুম্ভ গম্য কি স্নান বন্ধন এবং পান কার্য্য চলে। আবাব ঘব ঘোব ধোওয়া জল এই ডোবায় আসিয়া সঞ্চিত হয়। পর্দাশীল পৰিবাহেব কুলনাবীদের এই ডোবাব জলই এক মাব অবলম্ব্য চলিলেও চলে। তাঁহাদেব ব্যবশাবেব সুবিধাব জন্ত ঘাটী ঘেবাও কবিবাব সময় ডোবাটিও পাঁচিল দিয়া কিছা দবমা বা ছিটা বাশেব বেড়া দ্বাৰা ঘিবিয়া লগা হয়। তাঁহা এই ডোবাব জলে স্নান কবেন, মন ত্যাগ কবেন, বাসন মাজেন এবং প্রায় সকল বকম গৃহকর্ম্ম কবিয়া থাকে। অথচ গৃহ ডোবাব জল সাক্ষাৎ বিষ বলিলেই হয়। গৃহস্থেব আবর্জনাৰ অধিকাংশ এবং পবিত্যক্ত যাবতীয় জল এই ডোবায় আসিয়া সঞ্চিত হয়। ইহাকে নানা বোগেব আকব কবিয়া তুলে। আবাব মা গবিয়াবাহী মা কেব ইহাই জগডুমি—বিহাবক্ষেত্র—breeding ground। এই ডোবাগুলি যে কত শত শত শোকেব অকাল মৃত্যুব কাৰণ তাহাব সংখ্যা কবা যায় না। পল্লী বাসীৰ স্বাস্থ্যবক্ষা কবিত্তে হঠলে এই ডোবা খননেব প্রথা বন্ধ কবিত্তেই হইবে। যে সকল ডোবা আছে, সে গুলি অচিবে ভৰাট কবিয়া ফেলিতে হইবে এবং নূতন ডোবা খনন বহিত কবিত্তে হইবে। গৃহ নিৰ্ম্মাণেব মাটি স গ্রহ কবিবাব জন্ত ডোবাব পৰিবর্ত্তে কুম্ভ খনন কবিলে চলিতে পাবে। বেশী মাটিব দবকাব হইলে কুম্ভ গভীৰ কবিয়া খনন কবা হাইতে পাকে অথবা একাধিক কুম্ভ খনন কবা যায়। কূপে

বাহো মাস জা পাওয়া বাবে এবং তাহাতে গৃহ কার্য্যেব জন্ত জলভাব বহু পৰিমাণে দূৰ হইতে পাবিলে অথচ ডোবায় যে ক্ষতিৰ সম্ভাবনা কুম্ভ হইতে সে আশঙ্কা ততটা থাকিলে না। কলেবা প্রভৃতি স ক্রামক বোগেব আক্রমণেব সময় কূপেব জল দূষিত হইবাব সম্ভাবনা ঘটিলে, মধ্যে মধ্যে পার্মাঙ্গানেট অব পটাশ ব্যবহাব কবিয়া স আশঙ্কা অনেকটা নিষ্কাৰণ কবিত্তে পাবা হাইবে।

অনেক গৃহস্থেব বাড়িতে গোব, ভেড়া ছাগল, ঘোড়া হাস প্রভৃতি পোষা পশু গৃহগুলিত পশু পক্ষীৰ বাসস্থান বাসগৃহ হইতে যথাসম্ভব দূৰে নিৰ্ম্মাণ কবিত্তে হইবে। অন্তত গোয়াশ বাসগৃহ হইতে বিচ্ছিন্নভাবে তিটাব অপব কোন অংশে নিৰ্ম্মাণ কবা কর্তব্য। আব গোয়াল ঘব প্রত্যহ বীতিমত পবিক্ষাব ও ধোত কবা আবশ্যক, যেন গোবব বা চোনা গোয়াণেব মধ্যে পচিবাব অবসব না পায়।

পল্লীবাসে মামাছিব উপদ্রব অত্যন্ত বেশী। ময়শা আবর্জনা প্রভৃতি ইহাব প্রধা কাৰণ। বাড়ী পবিক্ষাব বাধিলে এই উপদ্রবেব হাত হইতে অনেকটা নিষ্কতি পাওয়া যায়। বিছানা প্রত্যহ বোদে দিলে এবং ঝাডয়া লইতে ছাবপোকাব উপদ্রব থাকে না।

ফল কথা, বাসগৃহেব স্বাস্থ্যবক্ষাব প্রাণী জানা না থাকাব দরুণ আমাদেব দেশে অকালমৃত্যুব পৰিমাণ অনেক বেশী। জেলাবোর্ড, লোক্যালবোর্ড, মিউনিসিপ্যালিটি প্রভৃতিৰ নিজ নিজ বর্ত্তব্য পালনেব সঙ্গে সঙ্গে পল্লীবাসীদের বাসগৃহেব স্বাস্থ্যবক্ষাব প্রণালী তাহাদিগকে শিখাইয়া দেওয়া এবং তাহাব আবশ্যবতা বুঝাইয়া দেওয়া কর্তব্য।

বঙ্গদেশে গো জাতির অধোগতি

[শ্রীনিবাবচন্দ্র চৌধুরী এম আর এ এস]

বঙ্গদেশে গো জাতিব যেকুপ দুর্গতি ঘটয়াছে ভাবতবর্ষেব আব কুত্ৰাপি সেকুপ দৃষ্টিগোচর হয় না। তজ্জন্ত বঙ্গদেশের সর্বত্র দুগ্ধ মগ্ধ হইয়া পড়িয়াছে এবং জল মিশ্রিত দুগ্ধ অবাধে খরিদ বিক্রয় হইতেছে। গাভী দুগ্ধ পল্লীগামেও মেলা দুগ্ধট—মিলিশেও ইহাব মূল্য প্রতিসেবে চাবি বা পাঁচ আনা কদাচ দা পরসা বা তিন আন য নামে। কপিকাতাব তার সহবেব আরও পচনী হুববস্থা। টাকায় আড়াই সের করিয়া খাটি দুগ্ধ বিক্রয় হয়। এমন দুগ্ধ ল্য দুগ্ধ ভারতবর্ষেব আব কোন প্রদেশে ই। অত্ৰাত্ত প্রদেশেব পল্লীগামে এব অধিকাংশ সহবেব দুগ্ধেব মূল্য টাকায় আট সেব হইতে খেল দেব কিন্তু বঙ্গদে। এমন হুববস্থা কেন ঘটিল তাহাব আলোচনা কব আন দেব কৰ্ত্তব্য।

বঙ্গদে। গাভীব সংখ্যা অত্ৰাত্ত প্রদেশেব তুলনায় যে অনেক অধিক তাহা নিম্নস্থ তালিকা দেখিলে প্রতীয়মান হববে। -

প্রদেশ	গাভীব সংখ্যা (লক্ষ)	মহিষ গাভীব সংখ্যা (লক্ষ)	মোট লক্ষ
বঙ্গদেশ	৮১	৩	৮৪
বিহার ও উড়িষ্যা	২	১	৩
আগ্রা	৪১	২৫	৬৬
অযোধ্যা	২		২
পঞ্জাব	২৭	২৪	৫১
বোম্বাই	১৬	১	১৭
মাজার	৫৭	২৫	৮২

উপবিউক্ত তালিকা হইতে দেখিতে পাই যে গাভীর সংখ্যা বাঙ্গলা দেশে অধিক লোক সংখ্যাব অনুপাতেও বঙ্গদেশে অত্ৰাত্ত প্রদেশ অপেক্ষা গাভীব

সংখ্যা কম নহে। তথাপি বঙ্গদেশে দুগ্ধ দুগ্ধ ল্য। ইহা হইতে প্রমাণ হয় যে বাঙ্গলায় গাভী উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ দেব না।

ইয়োবোপে আহাবের নিমিত্ত প্রতাহ অস খ্য গো বধ কবা হইলেও তথায় এক মূলত এব প্রত্যেক ব্যক্তি গড়ে তিন পোয়া দুগ্ধ গ্রহণ করে অমবা কিন্তু গড়ে অর্ধ ছটাক দুগ্ধও পাই না। ইয়োবোপে সহবেব বাহিবে দুগ্ধ টাকায় অন্যান ৮ সেব ও সহরে ৪ সেব। তাহাবা গো খাদক হুশেও গরব যত্ন কবিয়া থাকে। আব আমরা হিন্দু অন্ধ বিশ্বাসে গাভীকে মাড়জ্ঞানে এবং ষাঁড়কে পিতৃজ্ঞানে পূজা কবিলেও উহাদিগকে যত্ন কবি না ও উপযুক্ত পরিমাণে আ বাব দিই না। আতাব অভাবে বাটেব দুগ্ধ শুষ্ক হয় তাহা আমরা বুঝিয়াও বুঝি না ও প্রতিকাবেব চেষ্টা কবি না।

বঙ্গদে। দুগ্ধ সঙ্কটের দ্বিতীয় কাবণ এই যে বাঙ্গলাব গর অধোগতি প্রাপ্ত হইয়াছে। ইহাবা সাধারণত দৈনিক অর্ধ হইতে একসেব দুগ্ধ প্রদান করে। পাঁচটা গাভীও এক পবিবাবেব দুগ্ধ যোগাইতে সমর্থ হয় না। ইয়োবোপেব এক একটা গাভী সাধারণত ৫ জনকে ভাবতবর্ষেব অত্ৰাত্ত প্রদেশেব একটি গাভী ১ জনকে উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ প্রদান কবে কিন্তু বাঙ্গলাব গাভী হইতে একজন লোকেবও উপযুক্ত দুগ্ধ পাওয়া যায় না। বিশমজ্জদিগেব মতে বেহাবেব ও বাঙ্গলাব গর একই শ্রেণীভুক্ত। কিন্তু আকৃতি ও চত্বেব কথা বিবেচনা কবিলে উহাবা যে একই শ্রেণীভুক্ত তাহা বিশ্বাসযোগ্য বলিয়া বোধ হইবে না। বাঙ্গলাব গরর অধ পতনেব প্রধান কাবণ দুইটি—একটি খাণ্ডেব অভাব অত্ৰটি ষাঁড়েব অভাব। ইহাদেব মধ্যে কোনটি প্রধান তাহা আমরা নির্দেশ কবিতে পাবি না। প্রকৃতপক্ষে হইটাই প্রধান



[বাঙ্গালার গাই]

এবং ছুইটাই সমতুল্য। পাণ্ডাভাবে লিষ্ঠ জীবজন্তু দুর্বল ও অক্ষম। তাই পড়ে তাহা বাহাকেও বলিষ্ঠ হইবে না। অপটিকন অথবা খাইয়া কোন জাতি কোন কালে উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে পারে না তাহাব ধ্বংস অনিবার্য। জীব জন্তুর আহাবেব অভাব না থাকিলেও বলিষ্ঠ সুপুষ্টসন্তান উৎপাদনের নিমিত্ত সুবীজের প্রয়োজন। কোন সাবান ক্ষেত্রও অপকৃষ্ট কিম্বা নষ্ট বীজ অঙ্কুরিত হয় না। অপকৃষ্ট বীজ অঙ্কুরিত হইলেও উহা নিশ্বেজ হইবে ও অচিরাৎ বিনষ্ট হইবে নতুবা উহাব বীজে জীবনীশক্তি থাকিবে না ইহা এব সত্য কথা। বাঙ্গালা দেশেব পল্লীগামে ষাঁড় দেখিতে পাওয়া যায় না। অপবিণত বক্ষ ষাঁড় দ্বারা পাল বক্ষা হইতে ছ। এই অপকৃষ্ট বীজ দ্বারা উৎপন্ন বাঙ্গালার গো জাতি শীর্ণ ধ্বংসকৃতি হইয়া ধ্বংস সুপথে আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে।*

* বাঙ্গালার গোকর যে কি যোব দুর্বল তাহা আমরা আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে বলি পাৱি। দেশে দেশে বাঙ্গালার গোকর দুর্বল মনেয়াছে যে বাঙ্গালার গোক দুধ দেয় না। ইহাতে গোকর একটুও যোব নাই। যোব সম্পূর্ণ তাহার যে গোক পোবে অথচ তাহার পালনে অবহেলা করে। আমাদের নিজ অভিজ্ঞতা হইতে ইহার একটি দৃষ্টান্ত দিতেছি। তাহা হইতে বুঝিতে পারিবেন যোব কার—গোকর না যে পালে তাহার।

কয়েক বৎসর পূর্বের কথা বলিতেছি। এক দিন দেখলাম একজন কৃষক ও তাহার একটি ক্রীতদাস বৎসর একটা পাণ্ডা ট

উৎকৃষ্ট গাভী হইতে নিকৃষ্ট ষাঁড় দ্বারা নিকৃষ্ট বৎসর উৎকৃষ্ট গাভীও উৎকৃষ্ট ষাঁড় দ্বারা উৎকৃষ্ট বৎসর প্রদান করিয়া থাকে। নিকৃষ্ট ষাঁড় দ্বারা প্রচুর দুগ্ধবতী গাভী বৎসর তেমন দুগ্ধবতী হইবে না।



[বাঙ্গালার অপবিণত বক্ষ বৃষ]

র যে গোক ও তাহার একটি সাদা বাছুর লইয়া আমাদের গলি দিয়া যা-তেছে। এদোব ওদোর ঘুরিয়া সে আমাদের বাড়ীর কাছে আসিয়া আমাকে জিজ্ঞাসা করিল বাবু গোক কিনবেন? আমরা গোক পুষ্টি ম না কি নবাব ইচ্ছাও ছিল না। কিন্তু স ব্যক্তি বড় কাহুতি মিনতি করিতে লাগল। কখন কখন শুনিলাম সে সকাল হইতে গোক লইয়া ঘুরিয়া বেড়া-তেছে—বিক্রয় করিতে পারিতেছে না। তখন বেলা দ্বিপ্রহর অতীত। কৃষকটি তাই ব পুত্র গোকটি ও তাহার বাছুর ঘুরিয়া ঘুরিয়া বড় ক্ষান্ত হইয়াছে বোঝা গেল। আমার মন ভিজিল আমি গোক কিনতে রাজী হইলাম। জিজ্ঞাসা করিলাম কত দুধ দেবে? সে বলিল বোজ আড়াই সের করিয়া দুধ দেয়। আমি ভাবিলাম যখন কৃষক বলিতেছে যে গোকটি বোজ আড়াই সের ক বরা দুধ দেয় তখন প্রকৃত পক্ষে পাঁচ পো আশা করিতে পারা যায়। এর পর দর জিজ্ঞাসা করিলাম। সে প্রথমে কত দর বলিয়াছিল তাহা আমার মনে নাই। সম্ভবত যহা বলিয়াছিল তাহা বেী বোধ হওয়ায় এব আমাব শেক পুষ্টির তেমন ইচ্ছা না থাকার আমি তাহা দর বেী মনে করিয়া কিনিতে অস্বীকৃত হই। অবশেষে অনেক কষামজার পর গোকটির দর দ্বিহর হর পোনেরো টাকা। বোধ হয় গোবটি খুব দুগ্ধবতী পড়িয়াছিল—টাকার তাহার খুব দরকার এই সে ঐ পনেরো টাকার গোক ও বাছুরটি আমাকে বিক্রয় করিল। আমি তাহাকে টাকা দিলাম। সে বাইতে উদ্ভত

এক জাতীয় প্রাণীর মধ্যে কোন কোন বিশেষত্ব আছে ঐ বিশেষত্ব নানা কারণে ঘটয়া থাকে। একই পিতা মাতার সন্তান একই স্থানে লালিত পালিত হইলেও তাহাদের মধ্যে বৈষম্য দৃষ্ট হয়। উত্তম বাঁড় নির্বাচন দ্বারা পালের উন্নতি হইবে, ইহাতে ভুল নাই। নির্বাচন প্রথা অবলম্বন করিয়াই ইয়োবোরে গো জাতিব অসীম উন্নতি ঘটিয়াছে। ২ বৎসব পূর্বে

হইলে আমি তাহাকে বসাহরা তাহাকে ও তাহার পুত্রকে ভাত খাওয়াইলাম। বাইবাব সময় সে অনেক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিয়া গেল। গোব আড়াই সের দুধ দেয়—তাহার এহ আখ্যাসে আমি সমস্ত প্রকাণ্ড করার সে বর্ণের দোহাই দিয়া বলল গোকটি যথার্থই আড়াই সের করিয়া দুধ দেয় বটে। কিন্তু তাহার কথা যাচাই করিয়া লহবার সুযোগ ছিল না কেন না সেদিনকার সকাল বেলাকার দুধ দোহা হইয়া গিয়াছিল। বাহাই হউক আমার মন হহতে সন্দেহ সম্পূর্ণ দূর হইল না। আমি অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া গোক কিনিলাম। আমার মনে বিশ্বাস ছিল যে যদি গোকটি বাস্তবিকই আড়াই সের করিয়া দুধ দিত তাহা হইলে দুধ কখনই পনেরো টাকার গরু ও বাছুর বিক্রয় করিতে রাজী হইত না।

যাহোক গোক ৫ কিনিলাম। আগে গোর কখনও যায় নাই—গো পালন সম্বন্ধে আমার কথা বাড়ীর অপার কোন লোকের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা কিছুই ছিল না। আমাদের পাশের বাড়ীর এক প্রতিবেশীর বাড়ীতে গোব ছিল। তাহাদের পরামর্শানুযায়ী গোকের সেবার ব্যবস্থা হইল। দুধ টুকবার জন্য একজন গোবালা তিনিহ ঠিক করিয়া দিলেন। দেহ দিন বেকালে দোহন করিয়া সামান্ত দুধ পাওয়া গেল।

পল্লীগ্রামে গো পালনের সুবিধা অসুবিধা কিরূপ তাহা আমরা কিছুই জানি না—আমরা চির দিন কলিকাতাবাসী—সহরে। তবে কলিকাতার গোক গোবার অসুবিধা বিস্তর এবং তাহা বিলম্বন ব্যয় সাধ্যও বটে। আর আমরা এম নহ—ব্যবিত্ত গৃহস্থ মাত্র। এব কলিকাতার দিনানুলো একগাছি তুণও পাওয়া যায় না। এই সকল অসুবিধা সত্ত্বেও বহন গোকটি কেনা হইয়াছে তখন যথাসাধ্য তাহার সেবা করিতে লাগা গেল।

আমাদের বাড়ীর কাছে কোন মাঠ বা খোলা বাবসা ছিল না যেখানে গোক চরিতে ও দাঁস খাহতে পারে। তরসার মধ্যে পড় খোল তুসি ও রক্তনশীলার তরকারীর পোশা ও ভাঙ্গা স্তর কেন। বাহা ক্রটিপণ্ডত তাহা আমরা তাহাকে আদর করিয়া শে বাইরা দিতাম।

ইয়োবোনের কোন জাতীয় গাভী দৈনিক ৪৫ সেরের অধিক দুধ প্রদান করিত না। বর্তমানে তথাকার গাভীগণ দৈনিক গড়ে ২ হইতে ৩ সের দুধ দিয়া থাকে। যে গাভী হইতে অর্ধ মণের অধিক দুধ পাওয়া যায় না সে গাভী তাহার পালন করিবে, না এবং ইহাব বংশ বন্ধ করিবে না।—যে বাঁড়ের বাচ্চা দুধবতী গাভীতে পবিণত হইবে না সেই বাঁড় এবং তাহার বাচ্চা

যে দিন গোক কেনা হয় সে দিন দুধ বিশেষ পাওয়া যায় নাই। পর দিন দুই বোনা দুধ দোহন করিয়া দেখা গেল যিক্রোতা ঠকার না—মিথ্যা কথা বল নাও গোকটি যথার্থই আড়াই সের করিয়া দুধ দেয় বটে।

গোকটির চেহারা রোগা ছিল—বো। বুঝিলাম দুধক তাহাকে রীতিমত খাহতে দিত না কিবা দিতে পারিত না। বাছুরটির বয়স বৌ নব খুব শক্ত পুট না হইলেও নিতান্ত রোগাও ছিল না—বোব হয় কিঞ্চিৎ মায়েব দুধ পাইত বলিয়া কারণ সে তখনও ভাব খাহতে নিগে নাই।

বাহা হউক গোক পুষিতে লাগিলাম ও যথাসাধ্য যত্নও করিতে লাগিলাম। দুধ চারি দিনের মধ্যে গোকের চেহারা কিরিতে আরম্ভ করিল গায়ের মাংস গজায়েতে লাগিল। ক্রমে দেখা গেল দুধেরও পরিমাণ একটু একটু করিয়া বাড়িতেছে। দুই তিন মাসের মধ্যে গোক দৈনিক পাঁচ সের পর্যন্ত দুধ দিতে লাগিল। তাহার দুধ খুব ঠিক ছিল। গোয়ালার কাছ হইতে যে দুধ আগে আমরা কিনিয়া হাতাম তাহাতে কখনও এতটা মিষ্টতা দেখি নাই। দুধ ভাল দিনার পব তাহার উপর বেশ পুর পীতবর্ণের একটা সর পড়িত চক্ষে রঙও স্বচ্ছ পীত ছিল। গোক ও বাছুর দুহই কিছু দিনের মধ্যে বেশ শক্ত পুট হইয়া প্রতিবেশীদের দৃষ্টি ও বাহবা অর্জন করিয়াছিল।

এখন বিবেচনা করিয়া দেখুন বাঙ্গলার গোকের দোষ ক এবং কোথায়? মিছামিছি দেশ বিদেশে তাহার এত দুর্দাম ঘটে কেন? কলিকাতার ব্যববিত্ত খরে নানা অসুবিধার মধ্যে গোক পুষিয়া ও সমস্ত জিনিস কিনিয়া খাওয়াইয়া এবং অতি সামান্ত মাত্র বয় করিয়া যখন এ নন্দ্যর ফল পাওয়া যায় তখন পল্লীগ্রামে খোলা মাঠে চরিতে পাইলে রীতিমত খাইতে পা লে এবং যথোচিত বয় পাইলে বাঙ্গলার গোক সাধারণত যে পরিমাণ দুধ দেয় তাহার অপেক্ষা আরও অনেক বেশী দুধ যে দিতে পারে তাহাই আমাদের দৃষ্ট বিবাস। এখন বুঝিয়া দেখুন বাহাদের গোক আজ প্রদানত তাহাদের অবশ্যই বাঙ্গলার গোক দুর্দশার চরম শিখরে উঠিয়াছে

বাড়ি কখনও পালকবাসে জন্ম ব্যবহৃত হইবে না। থা
বিহিত প্রণালী অবশ্যন পূর্বক বাড়ি নির্মাচন করিলে
আমরা এখনও অধ পতিত বাঙ্গালার গো জাতিব উন্নত
বিধান করিতে সমর্থ। কিন্তু বাঙ্গালার ১৮৮৭ এত
অধ পতন হইয়াছে। এই শ্রেণী হইতে উপাধি বাড়ি
সংকল্প কল্প হইবে। ইতিপূর্বে উক্ত হইয়াছে যে
বেহার ও বাঙ্গালা ১৮৮৭ এত এই শ্রেণীভুক্ত য বা
বেহার হইতে বাড়ি আমদানী করিয়া আমরা নহাজ
বাঙ্গালার উন্নতি বিবেচনা পাই।

বাঙ্গালার গবর্ণর বিটোর্ড হার্ডিং এত দেব বদ
লাঙ্গার ১৮৮৭ এত এদেব বদ বদ বদ
বদ বদ এত জল পৃষ্টিতে লাঙ্গার টানিতে সমর্থ হইবে
না। গাড়ী টানিতেও এত শ্রেণীর বেহারের বদ
বিব্যাভ। এই শ্রেণীর লাভী হইবে জন্ম শ্রেণী
বলা বাহ্যিক বেহারের লাভী বাঙ্গালার লাভী অর্থাৎ
উত্তম। বেহারের গাড়ী দৈনিক ৪৫ টি বদ
দেয়। ভারতবর্ষের মাধ্য পঞ্জায় মাটো লাভী
(মূলতালী) লাভী জন্ম জন্ম এত। অর্থাৎ
ইহারা খুব প্রচুর। ইহারা বা বা ১৮৮৭
সহ করিতে পারেন। লাভী ও লাঙ্গার টানিতে
এই শ্রেণীর বদ মন্দ হইবে মাটো লাভী
ব্যবহার দ্বারা বাঙ্গালার গাড়ী বাচ্চাব যেম। জন্ম
যথেষ্ট উন্নতি সাধন হইবে সে রূপ উহার বদ বদ
লাঙ্গার ও গাড়ীর কাজও চানিবে। কলিকাতা
আমরা আব এক জাতীয় বদ লাভী দেব
ইহাদিগকে নাগড়া লাভী বদ হইবে। দিল্লী
সকল গাড়ীর আমদানী হয়। এই জাতীয় গাড়ী
গাড়ীর জন্ম বদ হইবে। অর্থাৎ এই গাড়ী
পালক কবা যায় মাটোগোমারী লাভী
বাচিবে না। মাটোগোমারী গাড়ীকে উত্তম
যবে বাচিতে হইবে এত এত হইতে চাইতে
উহারিগকে মধ্যে মধ্যে জল বোত কবা
নাগড়া গাড়ীকে এত তদ্বি কবিত হইবে না।

কিন্তু এত হসাব করিয়া দেব যে পরিমাণ দুই বাঙ্গালার গাড়ী
হইতে বদ পাওয়া যাবে তাহা না পাওয়ায় আদেব
কাজ জাতীয় কতি হইবে। মাটোগোমারী হইতে
ও বদ করিলে এত কতি নিচয় নিশ্চয় হইতে পারবে।

সহকারী সম্পাদক— সাহিত্য সমাচার ।



[মটোগোমারী গাড়ী]

কিন্তু আদেব প্রচুর পচিয়া গোমারী দেব ও না
গাড়ী পান বদে। এই গোপগণ গবর্ণরকে উত্তম
প্রদান বদ বলিয়া তাহারা মটোগোমারী লাভী হইতে
দৈনিক ১৭৫ টি বদ নাগড়া হইতে ১৮৮৭
গাড়ী হইতে ১৭৫ টি বদ লাভী কবিয়া থাকে।

আদেব মাটোগোমারী বদ কবিলেই গোমারী
হইতে ১৭৫ টি বদ লাভী হইবে ইহা আমরা বিশ্বাস
করিয়া। গোমারী বদ উন্নতি জন্ম খাওয়া ও জন্ম
এলাকা উন্নতি ব্যবস্থা ই কেবল সমাধাযোগ্য। এই বদ
করিয়া সমাধা কবিত হইবে অর্থের প্রয়োজন। এত
পায়ে ইহা বোঝে বদ বদগণ অবান্তর অর্থ ব্যয়
কবিত ছেন। আদেব গোমারী বদগণ নীচ তামাসা
অর্থ অর্থ ব্যয় কবিয়া থাকেন কিন্তু দেব সাধারণ
উন্নতি জন্ম অগ্রবর্তী হইতে তাহাদিগকে বদ এত
দেখা যায় না। ভয় হইবে বা বদ বসিয়া শুধু
কল্যাণ করিতে চানিবে না। প্রকৃত স্বদেশপ্রেম
শ্রেণীর সাধারণ প্রতিষ্ঠানের জন্ম প্রার্থী
হইবে না। তাহারা গাড়ী আমাকে এই বদ
বলিয়াছেন।

কিন্তু বদ আমাদেব আভিবিদ্য হইয়াছে এখন
বদ অগ্রসর হওয়া চাই। গোমারী উন্নতি না
হইবে বদগণ শিশু উন্নতি নাই কিন্তু উন্নতি
ব্যক্তিগকে জাতি উন্নতি অগ্রবর্তী। আজ জাতিগণ
উন্নতি গোমারী উন্নতিবদ কোমর বদ
গির্জা চাই বদজন।

মাতৃমঙ্গল ও শিশুমঙ্গল সম্বন্ধে

[শ্রীকালীপ্রসন্ন বায় এম এ]

এই অল্পটানের উদ্দেশ্য ও উপকাৰিতার বিষয়ে প্রায়ই তীব্র সমালোচনা শুনিতে পাওয়া যায়। সমালোচকেরা বলিয়া থাকেন ইহাতে দেবীর বিশেষ কোনরূপই উপকার হইবে না ইহা কেবল একটা হুজুগ মাত্র এবং যে অর্থ এই উদ্দেশ্যে ব্যয় করা হয় তাহা তাহার চেয়ে অনেক ভালরূপে ব্যয়িত হইতে পারিত। এই সকল প্রশ্নের সংক্ষেপে উত্তর দেয়া সম্ভব নয়। তবে মোটামুটি বলা যাইতে পারে যে যে সকল অল্পটানে মানবজাতির মঙ্গল হয় তাহা একবারে হুজুগ বলিয়া উড়াইয়া দিলে চলিবে না। যখন আমরা বাঙ্গলা দেশে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর হার আলোচনা করি তাহাতে দেখিতে পাওয়া যায় যে বাঙ্গলা দেশে ৬ হইতে ৭৫ মাতার প্রসবকালীন মৃত্যু ঘটয়া থাকে ও প্রায় ২ ব উপর শিশুমৃত্যু ঘটে। ইহার কারণ খুঁজিয়া দেখিলে দেখা যায় যে প্রসবের সময় দুর্ঘটনা আতুড় ঘরে অবস্থার অসুবিধা বোগাই প্রসূত ও প্রসূতির মৃত্যুর বিশেষ কারণ হইয়া দাঁড়ায়। অবশ্য ইহা ছাড়াও অসংখ্য অনেক কারণ আছে যাহাতে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর সংখ্যা বাড়িয়া দেয়। ঘটনা মাত্রেয়ই হেতু উপস্থিত থাকে তন্মধ্যে কয়েকটি অনিবার্য ও কয়েকটি নিবার্য। অনিবার্য হেতুগুলির উপর আমরা হস্তক্ষেপ করিতে পারি না কিন্তু নিবার্য হেতুগুলি ছানিয়া তুলিয়া যদি আমরা দেখিয়াও না দেখি তাহা হইলে সে দোষ আমাদেরই অপবেব নহে। অপরাপব সত্যজাতি এই বিষয়ের উদাহরণস্থল। মহাদেয়া লিটন একস্থলে বলিয়াছেন যে ২৫ বৎসরের মৃত্যু ও শিশুমঙ্গল বিষয়ক অভিজ্ঞতা বাঙ্গলার মাতৃ মণ্ডলীকে জানানই এই অল্পটানের উদ্দেশ্য। ইহা হইতে বোঝা যায় যে ইংলণ্ডে ২৫ বৎসর পূর্বে আমাদের মাজাকাছি অবস্থা ছিল কিন্তু উপযুক্ত চেষ্টার ও

বিজ্ঞানের সাহায্যে তাঁহারা নিবার্য কারণগুলির উপর হস্তক্ষেপ করিতে সমর্থ হইয়াছেন। যদি আমরা মাতা ও শিশুদের অকালমৃত্যু হইতে বাঁচাইতে চাই তবে সে অজ্ঞতা ও কুসংস্কার দূর করিতে হইবে। অপরাপব কাগণের উপর যতই জোর দিই না কেন ইহা নিশ্চিত যে যত দিন আমাদের মাতাগণ তাঁহাদের মাতৃদেব দায়িত্ব সম্বন্ধে অজ্ঞ থাকিবেন তত দিন অকালমৃত্যু তাঁহাদের ও তাঁহাদের শিশুদের গ্রাস করিবে। নোংরা অশিক্ষিত দাই অপরিষ্কার আতুড় গৃহ ও অসংখ্য কয়েকটি কুসংস্কার ও কিয়ৎপরিমাণে বাল্যবিবাহ প্রায় ৩ মাতা ও ১৫ লক্ষ শিশুর মৃত্যুর কারণ। এই হেতুগুলি নিবার্য। যদি এইগুলির উপরে আমাদের একটু তীক্ষ্ণ দৃষ্টি পড়ে ও সেইগুলি সংশোধন কবিতো চেষ্টা করা হয়, তাহা হইলে আমরা এতগুলি প্রাণের পাপ হইতে মুক্ত হই। কিন্তু হৃৎকর বিষয় যখনই এই কথাগুলি বলিতে চেষ্টা করা হয় তখনই একদল সমালোচক তাঁহাদের কুট তর্ক দ্বারা অনিবার্য কারণগুলিকে সম্মুখে আনিয়া খাড়া করেন ও ভীষণ তীব্র সমালোচনা আবলম্ব করেন। অবস্থা ঠিক যেন ছেড় দিয়ে তেড়ে ধরা। যেটি সম্ভব সেটিকে ছাড়িয়া যেটি পারিব না সেইটি বইয়া তর্ক করা। মাতৃ মঙ্গল ও শিশুমঙ্গল অল্পটান মাতা ও শিশুদের জন্ত না হইয়া আমার মনে হয় যে যদি শিশুদের শিশুদের ক্ষতিকর অল্পটান হইত তাহা হইলে বিশেষ কলগতি হইত কারণ যাহাদের হাতে এই মাতাদের ও শিশুদের শিশুদের তর তর তাঁহারা অতীত উদাসীনভাবে এই নোংরা আতুড় ঘরের কথা কিংবা অশিক্ষিতা ধাত্রীর নিরোগের কথা বলিলেই বলেন যে ওটা মেয়েদের কাজ—আমাদের উচিত হস্তক্ষেপ করা ভাল দেখায় না।

অথচ অল্প সকল সামসারিক বিষয়ে তিনিই হাকিম হইয়া কাজ করেন। যেখানে কোন একটি নীতি বা কুসংস্কার বদলাইতে হইবে সেখানেই আমাদের পুরুষের গর্জন করিয়া বলে ও ওটা যেখানেই কাজ আমাদের নয়। কোনরূপে মনকে আঁখি ঠাঁকা। যদি আজ সকল গৃহস্থের পুরুষ অভিভাবক এই নারকীয় আচারের বিরুদ্ধে দাঁড়াইতেন তাহা হইলে কি আজ এতগুলি মাতার ও সন্তপ্রসূত শিশুর মৃত্যু ঘটত? এই অমুষ্ঠানের একটি মহা উদ্দেশ্য এই—আমাদের মাতা ও ভাবী মাতারা যাহাতে তাঁহাদের নিজেদের ও তাঁহাদের শিশুদের কল্যাণকর বিষয়গুলি জানিতে ও বুঝিতে পাবেন ও সুস্থ ও সবল শিশুজাতিতে উপঢৌকন দিয়া তাঁহাদের মুখ উজ্জ্বল কবিত্তে পারেন ও তাঁহাদের অপবাধ অক্ষিতা ভগ্নীদিগকে প্রসবকালীন কুসংস্কারেব বিষয় বুঝাইয়া দিতে পারেন এবং যাহাতে পিতৃস্থানীয় পুরুষেরা তাঁহাদের এই কুসংস্কার অপনোদনে সহায়তা কবিত্তে পারেন

তাহাব ব্যবস্থা করা। ইহার উপকারিতা সন্দেহে বলার বিশেষ প্রয়োজন নাই কারণ যদি প্রত্যেক বৎসর গ্রামে গ্রামে এইরূপ অমুষ্ঠান হয় অশিক্ষিত ও গরীব মাতারা যাহারা যোর কুসংস্কারে সমাজের দেখিয়া শুনিয়া বুঝিবেন যে তাঁহাদের কি করা আবশ্যিক ও মধ্যে মধ্যে সাধারণ চেষ্টা দ্বারা (baby clinic) শিশুদের চিকিৎসালয় খোলা হইতে পারে যাহাতে গরীব মাতারা আসিয়া প্রসবকালীন অথবা তৎপরে শিশুসহিত সাহায্য পাইতে পারেন। এই অমুষ্ঠানের ফলে কলিকাতায় প্রায় ৫টি এইরূপ Baby clinic ও ঢাকায় একটি বাত্মঙ্গল কেন্দ্র খোলা হইয়াছে। আশা করা যায় যে যে অর্থব্যয়ে এই বাত্মঙ্গল কার্য প্রত্যেক বৎসর অমুষ্ঠিত হয় অজ্ঞানতা ও কুসংস্কার দূর করিয়া মাতা ও সন্তপ্রসূত শিশুদের প্রাণরক্ষা করিয়া তাহাব সুখ ও আসল শোধ করিয়া দিতে সমর্থ হইবে।

“সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি”

[শ্রীবাবেন্দ্রনাথ বোস]

আমরা সম্প্রতি বঙ্গলক্ষী নামে একখানি মাসিক পত্রিকা পাইয়াছি। বাংলা দেশের নগরে নগরে গ্রামে গ্রামে পল্লীতে পল্লীতে মহিলা সমিতি স্থাপন করিয়া তথাকার নারীদিগের শিক্ষা স্বাস্থ্য শিক্ষা অর্থ নৈতিক ও সামাজিক উন্নতিসাধনের জন্ত সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি নামে যে প্রতিষ্ঠান স্থাপিত হইয়াছে তাহারই মুখপত্র স্বরূপ বঙ্গলক্ষী বাংলার নারী সমাজের সেবার জন্ত প্রকাশিত হইতেছে। আমরা ‘বঙ্গলক্ষী’র তিন সংখ্যা—প্রথম দ্বিতীয় ও তৃতীয় সংখ্যা মাত্র প্রাপ্ত হইয়াছি। প্রথম সংখ্যায় প্রথম প্রবন্ধ—সুচনা র দেখিতেছি বঙ্গলক্ষীতে বাংলার মহিলাগণ কর্তৃক পরিচালিত নানা জনহিতকর

অমুষ্ঠানের কথা নারী শ্রুতাব অবস্থা এবং নারীজাতির উন্নতি বিষয়ক প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইবে।

আজকাল বাংলা সংবাদপত্রে এই নারীমঙ্গল সমিতির কথা খুব বেশী পরিমাণে আলোচিত হইতেছে। ইহা কেবল ফাকা আওয়াজ নহে—এই সমিতির দ্বারা প্রকৃত কাজও কতক কতক হইতেছে বলিয়া শুনিতে পাইতেছি। ইয়োরোপীয় মহাযুদ্ধের সময় যুদ্ধমান দেশসমূহের সমর্থ পুরুষমাত্রেই এই যুদ্ধে চলিয়া যাওয়ার পুরুষদের কাজ কর্তব্য নারীদিগকেই করিতে হইয়াছিল। কার্যক্ষেত্রে নামিয়া নারীরা তাঁহাদের শক্তির প্রকৃত পরিচয় লাভ করেন। মহাযুদ্ধের পূর্বে নারীরা কেবল নারীজনোচিত কার্যেই নিযুক্ত থাকিতেন। কিন্তু জাতীয় বিপদের দিনে বাধ্য

হইয়া যখন তাঁহারা পুরুষোচিত ও পৌরুষ যজ্ঞক কার্য্য
শুলিও করিতে লাগিলেন তখন তাঁহাদের দিব্যনেত্র
খুলিয়া গেল। এত দিন তাহারা আর সকল কাজেই
পুরুষদিগের উপর প্রধান নির্ভর করিয়া থাকিতেন।
এখন হইতে তাঁহারা জাগিয়া উঠিতে লাগিলেন। তখন
হইতেই বিশ্বময় একটা নারীজাগরণের সাড়া পড়িয়া
গেল, সমস্ত পৃথিবী ব্যাপিয়া নারীজাতি আন্দোলন
উপস্থিত করিলেন। সেই আন্দোলনের তরঙ্গ ভারত
বর্ষের উপকূলও আসিয়া আঘাত করিতে লাগিল।
ষেড়শতাব্দিক বৎসর ইংরেজ শাসনাধীন থাকিয়া ভারতের
নারীজাতি যে সামান্ত শিক্ষার অলোক পাইয়াছিলেন
সেই অল্পমাত্র আলোকের স্বাদ পাষ্টরা তাঁহারা তাহাতে
সন্তুষ্ট থাকিতে পারিলেন না আরো আলো আরো
আলোর (Light ! Light ! more Light !) জন্য
তাঁহারা ব্যাকুল হইয়া উঠিলেন। সেই জ্ঞানালোক
লাভের তীব্র আকাঙ্ক্ষায় ফলে বঙ্গদেশে কয়েকটি নারী
সমিতি স্থাপিত হইল এবং সহরে ও মকস্বে অনেকগুলি
নূতন বালিকা বিদ্যালয়ও স্থাপিত হইল। সরোজন
লিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি সেই দেশব্যাপী নারী
জাগরণেরই একটা অভিব্যক্তি।

এখন, তাঁহার নামে এই মহদুর্ভাগ্যের সূচনা সেই
সরোজনলিনী কে? এই মহিষসূী মহিলা আমাদের
বঙ্গীয় গবর্নমেন্টের উচ্চপদস্থ কর্মচারী শ্রীযুক্ত গুরুসদয়
দত্ত আই সি এস মহাশয়ের পত্নী। রাজকার্য্যেব গুরুতর
পরিশ্রমের পরেও দত্ত মহাশয় অবসর পাইলেই বহু
জনহিতকর কর্মের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন। সেইরূপ
বহু অনুষ্ঠানের বিবরণ মধ্যে মধ্যে সংবাদপত্রে প্রকাশিত
হইয়া থাকে। যেমন স্বামী পত্নীও উদ্ভূত। ইনি
প্রকৃত সহধর্ম্মিণী ছিলেন (কিছুদিন পূর্বে সরোজনলিনী
লোকান্তরিতা হইয়াছেন)। স্বামীর প্রত্যেক জন
হিতকর কার্য্যেই তিনি সহযোগিতা করিতেন। সমগ্র
বঙ্গে বহু সংখ্যক নারী সমিতি গঠনের কল্পনা তাঁহ'রই
মস্তিষ্ক প্রসূত। বঙ্কিম বাবু তাঁহ'র সীতারাম উপন্যাসে
বলিয়া গিয়াছেন—‘হিন্দুকে হিন্দু না রাখিলে কে

রাখিলে? স্বামীরা সরোজনলিনীও ব্যস্তিরাছিলেন—
নারীব মুক্তি সাধনের ভাব নারী না লইলে কে লইবে?
তাঁহ'রই গুণাবৃত্তি রক্ষার জন্য কয়েক মাস পূর্বে
কলিকাতা গগে সরোজনলিনী দত্ত নারীমঙ্গল সমিতি
নামে একটা কেন্দ্র সমিতি স্থাপিত হইয়াছে। নারী
দিগের শিক্ষা স্বাস্থ্য, শিল্প, সামাজিক অবস্থার উন্নতি
সাধন এই সমিতির প্রধান উদ্দেশ্য। নারী শিক্ষা
বিধানের জন্য এই সমিতি হইতে অসংখ্য বক্তাদিগকে
ম্যাজিক লঠন সহ মধ্য স্থলে পঠাইবার ব্যবস্থা হইয়াছে।
বক্তারা শিক্ষা স্বাস্থ্য, শিল্পমঙ্গল মাতৃমঙ্গল খাদ্য শিল্প
ঐতিহ্য বিষয়ে জ্ঞাতব্য তথ্যগুলি ম্যাজিক লঠনের
সাহায্যে বুঝাইয়া দিবেন। কলিকাতার কেন্দ্রীয় সমিতি
স্থাপিত হইবার পূর্বে কলিকাতার বাহিরে বঙ্গলা দেশে
মাত্র ৮৯টি মহিলা সমিতি ছিল। কেন্দ্রীয় সমিতির
কর মাসের চেষ্ঠায় ৪।৪২টি স্থানে মহিলা সমিতি
স্থাপিত হইয়াছে। সমগ্র বঙ্গে এখন মহিলা সমিতির
সংখ্যা ৪৯টি। এই সকল মহিলা সমিতির মধ্যে
কোন কোনটির চেষ্ঠায় বালিকা বিদ্যালয় স্থাপিত
হইতেছে। কোথাও চরকা চলিতেছে। কোথাও
কোথাও বা সেলাইয়েব কাজও হইতেছে। কোন
কোন সমিতি শিল্পাশ্রম স্থাপন পূর্বক খদ্দম প্রস্তুত ও
বিক্রয় কবাইতেছেন।

বন্ধে মাতঙ্গম মন্ত্রের ধ্বনি বঙ্কিমচন্দ্র তাঁহার ‘সাম্য
প্রবন্ধে বাঙ্গলাব নারীজাতির শোচনীয় দুর্দশার জন্য দুঃখ
প্রকাশ করিয়া প্রাণ করিয়াছিলেন নারীজাতির দুর্দশা
মোচনের জন্য কে অগ্রসর হইবে? বঙ্কিমচন্দ্রের
এই প্রশ্ন করিবার পর চল্লিশ বৎসর অতীত হইয়াছে,
অথচ এই মহান কার্য সাধনের জন্য কেহ অগ্রসর হন
নাই। স্বামীরা সরোজনলিনী আজ এই প্রশ্নের উত্তর
দিয়াছেন বলিয়াছেন নারীজাতির দুর্দশা মোচনের
জন্য নারীকেই অগ্রসর হইতে হইবে। এ সম্বন্ধে তাঁহার
নিজের কথাগুলি এই—‘আমি তাই আমাদের দেশের
মা বামাদের অনুরোধ করছি ভেগে উঠুন—প্রতি
জেলায় প্রতি সহরে, প্রতি গ্রামে মহিলা সমিতি স্থাপন

করুন। স্বাধীনতার প্রতীক দেয় ছেয়ে ফেলুন। তা ছাড়া দেশের প্রকৃত উন্নতির আশা নাই। দেশের মহিলারা জাগ্রত হোন নতুবা যতই স্বাধীনতার আশা করি না কেন সবই বিফল হবে। সরোজনলিনী যে কল্পনা করিয়াছিলেন তাঁহার স্বামীর চেটার আজ তাহা কার্যে পরিণত হইতে চলিয়াছে।

প্রতীচ্য সভ্যতার সম্পর্শ আসিয়া আমাদের শান্তি পূর্ণ গভীর সমাজ ব্যবস্থার বিলম্ব বিপর্যয় উপস্থিত হইয়াছে। সমাজ শৃঙ্খলা ভাঙিয়াছে আমাদের নিত্য নৈমিত্তিক জীবন ধারার পরিবর্তন হইয়াছে। ভগ্ন সমাজ দেহ হইতে এখনও নতুন সমাজ গড়িয়া উঠে নাই কারণ ভাঙা যত সহজ গড়া তত সহজ নহে। কল্পেই ভবিষ্যৎ বাঙ্গালী সমাজ কি ভাবে গড়িয়া উঠিবে তাহা এখনও বলা যায় না। অতীত আমাদের হস্তচ্যুত অনাগত সমাজ ব্যবস্থার উপরও এখন কোন প্রভাব পরিচালনের সামর্থ্য আমাদের নাই। বর্তমান সমাজ লইয়াই আমাদের কারবার। সমাজের অবস্থা এখন বেরূপ দাঁড়াইয়াছে এই অবস্থাতেই বখাসাধ্য সমাজ শৃঙ্খলা স্থাপন করিয়া সমাজভুক্ত ব্যক্তিগণ যাহাতে সুখে না হউক অন্তত স্বচ্ছন্দে জীবন যাত্রা নির্বাহ করিতে পারে এবং যাহাতে অতিরিক্ত ভবিষ্যতে সর্বজন সুন্দর সমাজ গড়িয়া উঠিতে পারে তাহাই এখন সমাজের মঙ্গলকামী চিন্তাশীল ব্যক্তি মাত্রেই প্রধান আলোচ্য বিষয় হইয়া উঠিয়াছে।

প্রতীচ্য শিক্ষা ও সভ্যতার তীব্র ও উজ্জ্বল আলোকে আমাদের ব্রিহৎ শ্রম প্রাচীন সভ্যতালোকের দীপ্তি ম্লান হইয়া লোকের চক্ষে একটা ধাধা লাগাইয়া দিয়াছে। আমরা একটা মস্ত বড় বিধার পড়িয়া গিয়াছি—প্রাচীন পন্থার অনুসরণ করিয়া চলিব না নব্য পন্থা অবলম্বন করিব? দেশকাল পাত্রের উপযোগী করিয়া সমাজকে নিয়ন্ত্রিত না করিলে সমাজের কার্য ক্ষুণ্ণভাবে নির্বাহ হইতে পারে না ইহা ঠিক। সেই জন্ত এ দেশে যেমন যুগে যুগে সমাজ বিপ্লব উপস্থিত হইয়াছে, তদনুযায়ী করিয়া সমাজেরও মতি

গতির কিছু কিছু পরিবর্তন করিয়া লইতে হইয়াছে। তাই আমাদের সমাজ এখনও টিকিয়া আছে।

আজ আবার একটা নতুন সমাজ বিপ্লবের যুগ আসিয়া উপস্থিত হইয়াছে। স্বল্প প্রতীচ্য ভূমি হইতে এক অতি তেজস্বী জড়বাদী নব সভ্যতালোক ও নিকালোক আসিয়া আমাদের প্রাচীন হিন্দু সভ্যতাকে প্রচণ্ড বেগে আঘাত করিতেছে। পূর্বতন যুগেও আমরা এইরূপ স্ফাঘাত খাইয়াছি; এবং তাহা হৃদয় করিতেও পাবিয়াছি। বাহির হইতে যাহা আসিয়াছিল তাহাকে আমাদের নিজস্ব করিয়া লইয় আমরা সত্যতাব সঙ্গে খাপ খাওয়াইয়া মিশাইয়া লইয়া একটা রচনা বন্দোবস্ত করিয়া লইয়াছি। বর্তমান প্রতীচ্য সভ্যতাকেও কি আমরা সেই ভাবে নিজস্ব করিয়া লইতে পারিব না একেবারে ভাঙিয়া পড়িব? এই প্রশ্নের উত্তর একমাত্র মহাকাশই দিতে পারে। অতএব এই ভাঙা প্রশ্নের উত্তর সেই মহাকাশের জন্ত রাখিয়া দিয় আমরা কেবল বর্তমান অবস্থা লইয়াই আলোচনা করিব।

প্রাচীন কালে পুরুষ ও স্ত্রীজাতির কন্ম বিভাগ ছিল। পুরুষের কন্মক্ষেত্র ছিল বাহিরে নারীর ছিল গৃহস্থ পুর্বে। উভয়ই উভয়ের নির্দিষ্ট কন্ম সম্পাদন করিয়া মিশিয়া মিশিয়া শান্তি ও বাস কবিত। কিন্তু প্রতীচ্য ভূমিতে এই প্রেক্ষার কন্মবিভাগ নাই—যে বাহিরের কোন পার্থক্য নাই সদর অন্তরেই ভেদ ভেদ নাই। প্রতীচ্য ভূমিতে পুরুষ ও নারীর কন্ম ক্ষেত্র এখন অনেকটা একই। পূর্বে যদিই কিছু পার্থক্য থাকিয়া থাকে—নারীরা আন্দোলন করিয়া সে পার্থক্য টুকু রহিত করিয়াছেন। যেটুকু বাকী ছিল গন্ত ইরোবোপীয় মহাযুদ্ধ সেটুকুও শেষ করিয়া দিয়াছে।

কতকটা প্রতীচ্য সমাজ ও সভ্যতার দৃষ্টান্তে এবং কতকটা বর্তমান শাসন ব্যবস্থার কালে আমাদের সমাজের অবস্থার যে পরিবর্তন হইয়াছে ও হইতেছে তাহার ফলসেকালের রীতিনীতি এবং কন্ম বিভাগের আদর্শ নিধুত ভাবে মানিয়া চলা কঠিন হইয়া পড়িয়াছে।

জীবন-সংগ্রাম কবে প্রবল হইতেছে। জীবিকার্জন ও সংসার প্রতিপালন পূর্বে একমাত্র পুরুষের কার্য ছিল। এখন পুরুষ একা আর সেই ধাক্কা সম্পূর্ণরূপে সামলাইতে পারিতেছে না—সধাক্কা পুরুষকে অতি ক্রম করিয়া নারী সমাজকেও স্পর্শ করিতেছে। অর্থও অনেক স্থলে জীবন সংগ্রামে পুরুষের সঙ্গে নারীবও যোগ দেওয়া অনিবার্য হইয়া পড়িয়াছে। সেকালে বখন দেশে লোক সংখ্যা কম ছিল টুকুর মূল্য বেশী ছিল, প্রয়োজনীয় ও ব্যবহার্য জিনিসপত্র অপরিণীত পরিমাণে উৎপাদিত হইত এবং তাহার মূল্যও সস্তা ছিল তখন কেবল মাত্র পুরুষের পবিত্রের ফলে পরিবারের জীমিকা উপার্জিত হইত এবং তাহাতে এক বকম স্বচ্ছন্দে দিন চলিয়া হইত। এ দেশের এক নবাব সাতেরতা খার শাসনকালে টাকার ৮ মণ চাউল পাওয়া যাইত, অস্তান্ত জিনিসপত্রও তদনুপাতে স্তম্ভ ছিল। এখন সব চেয়ে নিম্ন চাউলের মাত্র ৮ টাকার বেশী। উৎকৃষ্ট চাউল ১ ১২ টাকার কমে পাওয়া যায় না। এমন অবস্থার একা পুরুষের উপার্জনে একটা পরিবার আর স্থূল লে চলিতেছে না। সেইজন্য অনেক স্থলে মহিলাদিগকেও পুরুষের আর্থোপার্জন ব্যাপারে সাহায্য করিতে হইতেছে। নহিলে দিন চলে না।

কিন্তু আর্থোপার্জনের উপযুক্ত ক্ষেত্র কোথায়? তাহাও যে দিন দিন কীপ হইয়া আসিতেছে। আর পুরুষদের আর্থোপার্জনের ক্ষেত্র বহিও কিছু কিছু মিলিতে পারে কিন্তু নারীর কার্য ক্ষেত্র পূর্বেও যেমন ছিল না, এখনও তেমনি নাই। তাহা তৈয়ার করিয়া লইতে হইবে। নারীদের নতুন কার্য ক্ষেত্র হইবে—সহজ সহজ অনারামসাধ্য, অল্পশ্রমসাধ্য শিল্প। দেখিয়া সুখী হইলাম সবোজনলিনী নারী মঙ্গল সমিতি এই দিকে বেশী ঝোক দিয়াছেন। সমিতির মুখপত্র বঙ্গলক্ষী মাসিক পত্রিকাখানিতে এ বিষয়ে রীতিমত আলোচনা হইতেছে। সমিতির তত্ত্বাবধানে একটা নারী হুটীর শিল্প বিভাগর প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে এবং তাহার কাজও বেশ ভালই চলিতেছে।

কেবল আর্থোপার্জনের জন্তই যে শিল্প চর্চা করা দরকার, তাহা আমবা মনে করি না। বাহাদেয় অবস্থা সচ্ছল, শিল্প কার্য করিয়া বাহাদেয় আর্থোপার্জনের কোনই প্রয়োজন নাই তাঁহাদেরও কিছু কিছু শিল্প কার্য শিখিয়া রাখা ভাল মনে করি। এবং সেলাইএর কাজ শিখিলে নিজেদের গৃহস্থালীর যেমন উপকার হয় তেমনি ছয় পাড়াপড়বীরও অনেক উপকার করা যায়। প্রত্যেক পল্লীতেই যেমন সচ্ছল অবস্থার লোক আছেন তেমনি অতি দরিদ্র লোকও আছেন। স্বচ্ছল সম্পন্ন গৃহস্থের গৃহিণী বা মহিলা যদি নিজেদের ব্যবহৃত জামা ইজের পেণ্ট লান প্রভৃতি কাটিয়া সেলাই করিয়া ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের উপযোগী জামা প্রভৃতি তৈয়ারী করিয়া গরীব প্রতিবাসীদের ছেলে মেয়েদের দান করেন তবে সামান্য পরিশ্রমে তাঁহারা কতই না পরোপকার করিতে পারেন। এইরূপ নানা কার্যে তাঁহারা জনহিত সাধন করিতে পাবেন। ইহাতে সময়ের সদ্যবহারও হয়। আর এরূপ কোন কাজ হাতে না থাকিলে পুরুষমহিলাদের পর চর্চা পর নিন্দা বা তাস খেলা করিয়া বা বাজে উপভাস পড়িয়া সময় অতিবাহিত করা ছাড়া উপায়ান্তর থাকে না।

মহিলা সমাজের আরও একটা সুমহৎ কর্ম ক্ষেত্র পড়িয়া রহিয়াছে। বাহিরে না গিয়া অন্ত পুরে থাকি রাই তাঁহারা এই কাজ করিতে পারেন। সেকালের গৃহিণীরা যেমন সেবাপরায়ণা শ্রেণীলা দয়াদ্র চিত্তা ও পরহিতপরায়ণা ছিলেন আজকালকার পুরুষমহিলারা এই সকল গুণ তেমন অর্জন করিতে পাবিতেছেন না। তৎপরিবর্তে তাঁহারা বিলাসপরায়ণা উপভাস পাঠরতা লম্বুচিত্তা হইয়া উঠিতেছেন। স্বাস্থ্যরক্ষা ও শিশুপালন শব্দে তাঁহারা নিত্য অনতিজ্ঞা। ছেলেপুলীদের সামান্য সামান্য অস্থ হইলেও তাঁহারা শিকার অভাব বশত নিজেদের অত্যন্ত নিকরায় ভাবিয়া ব্যাকুল হইয়া পড়েন। নিকটে ডাক্তার বৈজ্ঞানিক না থাকিলে তাঁহারা নিজেরা উদ্ভোগী হইয়া কোনই ঐতিকার করিতে

পারেন না। সন্তান পালন এবং সামাজ্য সামাজ্য অল্প বিস্তার টোটকা চিকিৎসা প্রণালী জানা থাকিলে অল্পেই যে সকল ব্যাধি নিবারণ করিতে পারা যায় চিকিৎসা বা প্রতিষেধকের অভাবে তাহাই বর্ধিত হইয়া ক্রমে চিকিৎসা বা চিকিৎসার অসাধ্য হইয়া পড়িতে পারে। ছেলপুলেরা প্রায় চুই ও ছরস হইয়া থাকে। ফলে দুর্ঘটনা প্রায় ঘটিয়া থাকে। First aid বা আকস্মিক দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা জানা থাকিলে অনেক সময় মর্জাবিগ দন হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইতে পারে। কিন্তু প্রাথমিক চিকিৎসা না হইলে হয় ত তাহা সাংঘাতক হইয়া পড়িতে পারে এবং ডিরাও থাকে। পুরুষমহিলা এ সকল কাজ করিতে পারেনই তা ছাড়া অল্পবয়স্ক শিশু দর প্রাথমিক শিক্ষার এবং চরিত্র গঠনের ভারও তাঁহারা গহিতে পাবেন। এই সব কাজ কবিত হইলে তাঁহাদের নিজেদের প্রথমে শিক্ষালাভ করা দরকার। আলোচ্য বঙ্গশ্রমী সংখ্যাজুড়ে সর্বোচ্চ নারীমঙ্গল সমিতির কেন্দ্রে মহিলাগণের সেলাই ও কাটিং শিক্ষার জন্য বিদ্যালয় স্থাপিত হইয়াছে দেখিতেছি। আমাদের মন হয় সন্তান পালন স্বাস্থ্যরক্ষা গর্ভবতী নারীর তত্ত্বাবধান আত্মকৃত্তির ব্যবস্থা ও কর্তব্য দুর্ঘটনাব (কাটাকুটি আঙুলপোড়া জলে ডোবা প্রভৃতি এবং বিষাক্ত কীটপতঙ্গাদির বা বিছা প্রভৃতির দংশন যন্ত্রণা নিবারণ ইত্যাদি) প্রাথমিক চিকিৎসা প্রভৃতি শিক্ষা দিবার জন্য ক্লাস খুলিলেও খুব ভাল

হয়। মক বলে মহিলা সমিতিগুলির মধ্যে বরিশাল মহিলা সমিতি এই বিষয়ে কতকটা অগ্রসর হইয়াছেন দেখিতেছি। অন্যান্য মহিলা সমিতিগুলিতেও অচিরে এইরূপ ব্যবস্থা প্রবর্তিত হওয়া বাঞ্ছনীয়।

উপসংহারে আমরা 'বঙ্গশ্রমী' মাসিক পত্রিকা খানির সম্বন্ধে দুই চারিটা কথা বলিগাই অবসর গ্রহণ করিব। বঙ্গশ্রমী দেশে মহিলামঙ্গল কল্প 'নারী বোধিনী পত্রিক' স্বর্গীয় উমেশচন্দ্র দত্ত মহোদয়ের সুপরিচালনে বহু বৎসর ধরিয়া বঙ্গমহিলার সেবা করিয়া এক্ষণে কর্ম্মে অভাবে লোকাভ্যস্ত হইয়াছে। ইংরেজী শিক্ষার প্রথম যুগে আবও দুই একখানি মহিলাপাঠ্য পত্র ও পত্রিকা প্রকাশিত হইয়া অকালে লয় প্রাপ্ত হইয়াছে। ঢাকা হইতে বঙ্গমহিলা নামে একখানি পত্রও এই উদ্দেশ্যে প্রচারিত হইয়াছিল এখন আর তাহা দেখিতে পাই না। কলিকাতার মাতৃমন্দির নামে একখানি মাসিক পত্র কিছুদিন ধরিয়া চলিতেছে। তার পর তিন মাস হইল 'বঙ্গশ্রমী' আঁবির্ভাব হইয়াছে। ইহাতে গল্প উপভাস না থাকিলেও মহিলাগণের প্রশ্নোত্তর নানা বিষয়ের আলোচনা ইহাতে হয় এবং বিভিন্ন স্থানের মহিলা সমিতির মাসিক কার্য বিবরণ ইহাতে প্রকাশিত হয়। মহিলাগণকেও যখন জীবন সংগ্রামে পূর্ণমাত্রায় নামিতে হইয়াছে, তখন এই মাসিক পত্রিকাখানি তাঁহাদের মনোরঞ্জন করিতে সমর্থ হইবে বলিয়াই বোধ হয়।

শ্রাদ্ধ বিচার

জীব বতদিন মাতৃ জঠর থাকে ততদিন প্রত্যক্ষভাবে জগৎ দেহ মাতৃ বস্তু হইতে তাহার গঠনোপাদান সংগ্রহ করে বটে, কিন্তু প বাস্তবাবে গতিশীল বাহ্য খাদ্য তাহারই বিস্ময় রক্তে পরিণত হইয়া জগৎদেহের গঠন ও প্রতিস্থাপন করিয়া থাকে।

ভূমিষ্ট হইবার পর হইতে খাদ্যই শিশু-দেহ গঠনের একমাত্র উপাদান। তা সে খাদ্য মাতৃ স্তন হইল গো হৃৎ বা কোন কৃত্রিম খাদ্য—নাহাই হউক না কেন। বয়ঃপ্রাপ্তি বয়ঃসন্ধি সন্ধি শিশুর খাদ্যের ও পরিভোজন হইতে থাকে। দন্তোদগমের সহিত শিশুকে সামাজ্য সামাজ্য

কঠিন খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত করানো হয়। পরে যেমন যেমন শিশুর বয়স বাড়ে তাহার খাদ্যের তেমনি প্রকার তেদ হয়, পরিমাণেও তাহা বৃদ্ধি পায়। তাহা হইলে দেখা বাইতেছে—মানুষ বেক্রপ খাদ্য তরুণ করে তাহার দেহও সেইভাবে পরিণতি লাভ করে।

একত পক্ষে শরীর গঠন নর জন্ত বাহা কিছু উপাদান আবশ্যক হয়, খাদ্যই সেই সমস্ত উপাদান সরবরাহ করে। বলিতে গেলে প্রধানত খাদ্যই আমাদের দৈনিক মানসিক এমন কি নৈতিক অবস্থা নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে। খাদ্যের পরিবর্তন ঘটাইয়া শরীর ও মনের অবস্থাব পরিবর্তন ঘটানো যায়। মানুষকে যেমন তাবে গড়িয়া তুলিবার ইচ্ছা তাহাকে সেইভাবে খাদ্য সরবরাহ করিলে মানুষটিও ঠিক সেইভাবে গড়িয়া উঠিতে পারে।

দেহের উপর যখন খাদ্যের প্রভাব এত বেশী তখন দেহকে সুগঠিত, স্বাস্থ্যপূর্ণ রোগ প্রতিরোধকম করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে খাদ্যের গুণাগুণ প্রকৃতি পরিমাণ প্রভৃতি ভাল করিয়া জানা আবশ্যক। কিন্তু হু খের বিষয়, দেহ গঠনের দিক দিয়া মানুষের খাদ্য বিচার করিয়া দেখা হয় না। সাধারণত স্কুধা নিবৃত্তির জন্ত এবং বিশেষত রসনার তৃপ্তিসাধন জন্ত খাদ্য গ্রহণ করা হয়। যে খাদ্যে এই দুইটা প্রয়োজন সিদ্ধ হয়, সেই খাদ্য—তা তাহাতে শরীর গঠনের উপাদান যেমনই হউক না কেন—সচরাচর গ্রহণ করা হয়। কিন্তু হিসাব মত স্বাস্থ্যতত্ত্ব প্রকৃত ভিত্তির উপর গঠিত হইলে আমরা আগে খাদ্যের গুণাগুণ নির্ণয় করিয়া তবে খাদ্য গ্রহণে প্রবৃত্ত হইতাম, এবং কোন খাদ্য শরীরের উপর কিরূপ ফলোৎপাদন করিবে তাহা আগেই বলিয়া দিতে পারিতাম। তাহা করি না এবং করিতে পারি না বলিয়াই আমাদেরকে এমন সব অসুখে ভুগিতে হয় বাহা নিত্যকালই অনর্থক ও অনাবশ্যক।

খাদ্যের গুণাগুণ সবচেয়ে সামান্য একটু আধটু পরীক্ষা করিলেই উপরিউক্ত সত্যগুলি প্রত্যক্ষ করা বাইতে পারে। কেবল মাত্র স্কুধা নিবৃত্তি বা রসনার তৃপ্তি সাধনের জন্ত খাদ্য গ্রহণ না করিয়া, খাদ্যের হিতাহিত

গুণ বিচার পূর্বক খাদ্য গ্রহণ করিতে আশঙ্ক করিলে হই চারি দিনের মধ্যে তাহার আশ্চর্য ফল দেখিরা চমৎকৃত হইতে হয়।

সত্যতার একটা অর্থ কৃত্রিমতা বলিয়া ধরিয়া এয়া যায়। মানুষ যতই সত্যতার উচ্চতম স্তরে জ্ঞানোন্নয়ন করিতে ছ ততই সে সর্ব বিষয়ে কৃত্রিমতার আশ্রয় গ্রহণ করিতেছে—প্রকৃতির ব্যবস্থা হইতে ততই সে দূরে গিয়া পড়িতেছে। খাদ্য গ্রহণ বিষয়ে তাহার কৃত্রিমতা চরমে উঠিয়াছে। খাদ্য গ্রহণকালে তাহার প্রাকৃতিক নিয়মেরও শাসন মানে না নিজেব বিচার বুদ্ধিরও অঙ্গসরণ করে না।

খাদ্য গ্রহণকালে একটুও বিচাব বিতর্ক করিয়া দেখা হয় না। বাহা মুখে ভাল লাগে তাহাই মানুষ খায়। কিম্বা বাহার বাগা জুটে সে তাহাই খায়। কিম্বা যে বাহা পছন্দ করে সে তাহাই খায়। যে খাদ্য রন্ধন করিয়া খাইতে হয় সে খাদ্য রন্ধন করিতেও ঈর্ষিমত যত্ন লওয়া হয় না। আবার খাদ্য গ্রহণ দ্বিধে পড়িলে পতিকতার প্রভাবও কম নয়। একজনের দেখাদেখি আন একজন যেমন খাদ্য খায় সেইরূপ পূর্বপুরুষদের আচরণের অনুসরণ করিয়াও মানুষ তাহার খাদ্য ব্যবহার নিয়ন্ত্রিত করে।

হিন্দু আমরা। আমাদের পূর্বপুরুষরা খাদ্য সম্বন্ধে বিশদ বিচার করিতেন। প্রায় সকল প্রকার খাদ্যের গুণাগুণ তাহার নির্ণয় করিয়াছিলেন। যে খাদ্য বাহার পক্ষে উপযুক্ত বলিয়া তাহার বৃদ্ধি তন তাহার জন্ত সেইরূপ খাদ্যই তাহার ব্যবস্থা করিতেন। আমরা ও নিয়ামিষ ভোজন উপবাস ইবিদ্যায় গ্রহণ ভিধি বার হিসাবে বিশেষ বিশেষ খাদ্য গ্রহণ বা বর্জন এ সকল নিয়ম খুব সুচিন্তিত ও সুবিবেচিত নিয়ম ছিল। সেই জন্ত তাহার দীর্ঘজীবীও হইতেন। কিন্তু পাশ্চাত্য সভ্যতার সংস্পর্শে আসিয়া আমরা খাদ্য বিচাব পারিত্যাগ করিয়া, যখন তখন যা তা আঁহাবে প্রবৃত্ত হইরাছি বলিয়াই আমাদের আয়ু দিন দিন কমিয়া আসিতেছে। বাহার অনিয়মিত ভাবে আহার করিয়া করিয়া ক্রমাগত

রোগে ভুগিয়া ভুগিয়া জন্ম হইয়াছে তাহাদিগকেই পরিণামে খাদ্য বিষয়ে কিছু কিছু সংযম অবলম্বন করিতে দেখা যায়। নচেৎ যত দিন না দেহটি একেবারে অকর্ম্ম্য হইয়া পড়ে তত দিন পর্য্যন্ত লোকে আহার বিষয়ে সর্ব্বধান হইতে এবং খাদ্যের লোভ সংবরণ করিতে চাহে না।

খাদ্যের গুণাগুণ বিষয়ে সকল চিকিৎসক সংবাদ রাখেন বলিয়া মনে হয় না। কারণ চিকিৎসা বিজ্ঞানকে এই বিষয়টি নিরমিত ভাবে শিক্ষা দেওয়া হয় না। তবে হৃদয় চিকিৎসা বিজ্ঞানে খাদ্য নির্কীচন বিষয়ে সামান্য মনোযোগ দেওয়া হইতেছে। কিন্তু তাহা অতিৎ সামান্য। খাদ্যের গুণাগুণ চিকিৎসা বিষয়ক অত্যন্ত পাঠ্যবস্তুর প্রধান পাঠ্য বিষয় হওয়া উচিত।

উপযুক্ত রূপে খাদ্য নির্কীচন করিলে যাতা খাদ্য গ্রহণে বিবত হইলে স্বাস্থ্য রক্ষার যে কতখানি সাহায্য পাওয়া যায় তাহার ইয়ত্তা করা যায় না। খাদ্য বিষয়ে অসংযমের মূল আমাদের সভ্যতা। সভ্যতা মাজেই কৃত্রিমতা—প্রকৃতির সহিত বিরোধ। অথচ খাদ্য গ্রহণ করিয়া শরীর রক্ষা করা সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক ব্যাপার। প্রকৃতি দেহী প্রাণীমাজেই খাদ্যাধার নির্কীচনের একটা সহজ স্বাভাবিক সংস্কার দিয়াছেন। সেই সহজাত সংস্কারের অনুসরণ করিয়া খাদ্য গ্রহণ করিলে খাদ্যের দোষে কখনও শরীর অস্থির হইতে পারে না। তা যদি হইত তাহা হইলে জীবরাজ্য এত দিনে প্রাণি শূন্য হইয়া পড়িত সন্দেহ নাই। কারণ মানুষ ছাড়া কোন জীবকে কোনরূপ সভ্যতা খাদ্য নির্কীচনে সহায়তা করে না। মানবেতর প্রাণীরা নিজেদের সংস্কার বশে তাহাদের শরীর রক্ষার উপযোগী খাদ্য মাজেই গ্রহণ করে বাহ্য তাহার শরীর রক্ষার উপযোগী নহে তাহাও সেই সংস্কার বশেই পরিত্যাগ করিয়া থাকে। এ বিষয়ে তাহার সহজাত সংস্কারই তাহার একমাত্র উপদেষ্টা—অপর কাহারও দ্বারা সে নিরস্ত্রিত হয় না।

ডাবউইন সাহেবের বিবর্তনবাদ থিয়োরীটি যদি সভ্য বলিয়া গ্রহণ করিতে হয় তাহা হইলে মানব জাতি

মানুষের নিকটতম আত্মীয় প্রাণী বলিয়া স্বীকার করিতে হয়। সেই মানবের মধ্যে মানুষের ভিন্ন সভ্যতার প্রচার হয় নাই। তাহারা তাহাদের অন্তর্গত সহজাত সংস্কার দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। তাহারা কি খায়? তাহারা নিরান্নবতোজী। তাহারা মানুষের ভিন্ন রন্ধন করিয়াও খায় না। তাহারা প্রাণী নত ফল মূল বাগ্য ইত্যাদি আহার করিয়া জীবন ধারণ করে। ইহাতে তাহারা অস্থির হয় না যখন যখন তাহাদিগকে ডাক্তার ডাকিতেও হয় না। বানরেরা যে সকল ফল খায় তাহা বরো মাসই ফলে না। যখন ফল তখন তাহারা বেশী পরিমাণে খায় এবং খুব মোটা হয় অর্থাৎ শরীরের মধ্যে অতিরিক্ত শক্তি ও তেজ চর্কির আকারে সঞ্চয় করিয়া রাখে। ফল যখন কমিয়া যায় এবং দুপ্রাপ্য হয় তখন এই সঞ্চিত ‘এনার্জি’ তাহাদের শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষা করে—তাহারা বাঁচিয়া থাকে। বানরের ভিন্ন অস্ত্র প্রাণীর অবস্থাও এইরূপ। সকল সময়ে তাহাদের খাদ্য মিলে না। তাই যখন মিলে তখন তাহারা বেশী করিয়া খায় যখন মিলে না তখন উপবাস করে। অথচ তাহারা বাঁচিয়াও থাকে—খাদ্যভাবে একেবারে মরে না। কেমন করিয়া ইহা সম্ভব হয়? ঐ আগে বাহা বলিয়াছি—খাদ্যের প্রাচুর্য্যের সময় তাহারা শরীরে অতিরিক্ত এনার্জি সঞ্চয় করিয়া রাখে এবং খাদ্য দুপ্রাপ্য হইলে তাহাই ব্যয় করে।

ইহার সার মর্ম্ম এই যে প্রকৃতির অনুসরণ করিয়া চলে বলিয়া ইতর প্রাণীরা যখন ক্ষুধার্ত্ত হয় তখনই কেবল খায়। ইহাদের অহারের কোন নিয়ম নাই সময়বৎ কোন স্থিতি নাই। ক্ষুধার্ত্ত হইলে এবং খাদ্য কুটিলে তবে তাহারা খায়। প্রকৃতির নিয়ম এইরূপ। মানবেরও যথাসাধ্য প্রকৃতির অনুসরণ করিয়া চলিবার চেষ্টা করা কর্তব্য। নির্দিষ্ট সময় উপস্থিত হইলেই ক্ষুধার্ত্ত উদ্ভূত হউক আর নাই হউক কেবল প্রাণী মানিরা চলিবার জন্ত খাওয়া কর্তব্য নয়। ইতর প্রাণীদের আহারের আর একটা প্রাকৃতিক নিয়ম এই

বে, তাহারাই এক সময়ে এক প্রকার খাদ্য পেট ভরিয়া খায়। নানান রকম খাদ্য এক সময়ে এক সঙ্গে খাওয়া তাহাদের প্রথা নয়। ইতর প্রাণীরা যখন বে খাদ্য পায় তখন তাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকিলে সেই একমাত্র খাদ্যেই উদর পূর্ণ করিয়া থাকে। এটা কিকিৎ ওটা কিকিৎ, সেটা কিকিৎ, একরূপ করিয়া নানাবিধ খাদ্য এক সঙ্গে উদরস্থ না করার বিবন্ধ ভোজনের রূপ ও অবিধা তাহারিসঙ্গে সহ কবিত্তে হয় না। কিন্তু সভ্য মানুষ করে কি? সে নানান রকম খাদ্যের আয়োজন করিয়া খাইতে বসে। কেবল জলযোগ করিতেই তাহার পাঁচ সাত রকম খাদ্য না হইলে চলে না। এক এক রকম খাদ্য জীর্ণ করিতে এক এক বকম পাচক রস নির্গত হয়। একই পাচক রস সকল প্রকার খাদ্য জীর্ণ করিতে পারে না। এক সময়ে অনেক রকম খাদ্য ভোজন করিলে কাজে কাজেই পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত উপস্থিত হয়। এক রকম খাদ্য যদি জীর্ণ হয় ত অল্প সকল খাদ্য জীর্ণ হয় না। কিম্বা এক খাদ্য অপর খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে বাধা ঘটায়। ফলে পাকস্থলীতে ভরানক বিশালা উপস্থিত হইয়া থাকে। সুতরাং এক সময়ে একাধিক খাদ্য না খাওয়াই ভাল। বড় জোর হই তিন রকম খাদ্য এক একবারে চলিতে পারে। তবে এক রকম হইলেই সর্বোত্তম হয়। ইহা স্মরণে এবং শীঘ্রই হজম হইয়া যায়। একাধিক খাদ্য একসঙ্গে খাইয়া পরিপাক ক্রিয়াকে জটিল করিয়া ফেলা হয় মাত্র।

আমরা সাধারণত দিবা রাত্রিতে অনেক বার খাইয়া থাকি। তাহাও উচিত নয় কারণ তাহা প্রকৃতির অস্থানোচিত নিয়ম নয়। সকাল বেলা অনেকে প্রাতরাশ করিয়া থাকেন। তখন অবশ্য ক্ষুধার উদ্রেক হয় না কেবল খাওয়া অভ্যাস বলিয়া খাওয়া হয়। সেজন্য সে সময়ে উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচনের দিকে কোন দৃষ্টি থাকে না—যে দিন বাহা কুটিয়া যায় সে দিন তাহাই খাওয়া হয়। বাহাদের রীতিমত ক্ষুধার উদ্রেক হয় না তাহাদের কেবল অভ্যাসবশত প্রাতরাশ না খাওয়াই

বুদ্ধিসঙ্গত। হই এক দিন প্রাতরাশ খাওয়া বন্ধ রাখিলে দেখা যায় মধ্যাহ্ন আহারের সময় বেশ ক্ষুধার উদ্রেক হইয়াছে। তখন বেশ তৃপ্ত পূর্বক খাওয়াও যায়। আর প্রাতরাশ করিলে বাহাই খাওয়া হউক না কেন, মধ্যাহ্ন আহারের সময় তাহা সম্যকরূপ জীর্ণ হইবার যথেষ্ট অবসর পায় না। একে ত প্রাতরাশের সময়ই যথেষ্ট ক্ষুধার উদ্রেক হয় না। তাহার উপর অক্ষুধার সময় মধ্যাহ্ন আহার করিলে ক্ষুধা আরও কমিয়া যায়। ভিভিনক্স বিণেবে আমাদের যে উপবাস করিবার নিয়ম আছে তাহার উপকারিতা ইহা হইতেই উপলব্ধ হইতে পারে। উপবাসের পর যখন পারণ করা যায় তখন ক্ষুধারও যেমন উদ্রেক হইয়া থাকে, আহারে রুচিও হয় তেমনি। এবং একই জিনিসে উদর পূর্ণ করিয়া পারণ করিলে তাহা জীর্ণও হয় তেমনি সহজে। পূর্ণ ক্ষুধার সময় যে খাদ্যে রুচি হয় এমন একটা মাত্র খাদ্য বাছিয়া লইয়া তাহার দ্বারা পূর্ণাহার করিলে তাহার উপকারিতা অতি সহজেই বুঝিতে পারা যায়। অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে ঔষধ অপেক্ষা উপবাস সমধিক ফলপ্রসূ চিকিৎসা। চক্ষিণ ঘটী কিম্বা প্রয়োজন হইলে ততোধিক সময় অর্থাৎ পূর্ণ ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত উপবাস করিয়া, তাহার পর যে খাদ্যে রুচি হয় তাহা ভক্ষণ করিলে অজীর্ণ রোগ অচিরে দূরীভূত হয় আর কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। একরূপ আহারের ব্যবহার খাদ্য উত্তমরূপে জীর্ণ হয় শরীরে বলাধামও হয়। অবশ্য এই সঙ্গে আহারের অভ্যাস হই একটা নিয়মও মানিতে হইবে অর্থাৎ ভাড়াডাড়ি খাওয়া উচিত নয় যীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্কণ করিয়া খাদ্যের সহিত লাল মিশ্রিত করিয়া তাহা উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া বা পিষিয়া লইয়া পরে তাহা গলাধ করণ করিতে হইবে। আর আহার কালে মনের অবস্থা এমন থাকা চাই, বাহা খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে অক্ষুণ্ণ। অর্থাৎ, সে সময়ে মন সম্পূর্ণ প্রসন্ন অবস্থায় থাকিবে। তৎকালে মন যেন কোন প্রকারে উত্তেজিত অথবা রিপূর বশবর্তী

না থাকে। আহারে যেন বেশ রুচি থাকে, এবং বেশ তৃপ্তি পূর্বক যেন আহার করা হয়। যে খাচ্ছে রুচি না হয় সে রূপ খাদ্য কখনও খাইতে নাই, কারণ তাহা কোন মতে জীর্ণ হয় না। ক্ষুধার উদ্বেক না হইলেও, বাহারী কেবলু অভ্যাস বশত এবং প্রথার অনুসরণ করিতে হয় বলিয়া নির্দ্ধারিত সময়ে খায় তাহাদের খাচ্ছে সকল সময়ে রুচি হয় না। এক্ষণ তাহে আহার করিলে খাদ্য জীর্ণ করা কঠিন অসম্ভব বলিলেও চলে। ক্ষুধার উদ্বেক হইলে এবং রুচি পূর্বক আহাব কবিলে তাহার ফল যে সদ্য সদ্য ভাল হয় তাহার একটা জাজল্যমান প্রমাণ এই যে প্রাণ ক্ষুধার সময় আহাব জুটিলে মুখে স্বত ই লাগার স্ফূরণ হয়। সেইরূপ পাক হুণীতেও স্বত ই পাচকরস নির্গত হয়। ক্ষুধার সময় যে আহারেব ইচ্ছা প্রবল হয় সেই ইচ্ছাই লালা ও পাচক বসের জননী। এই তাহে যথেষ্ট লালা ও পাচক রস নির্গত হওয়ার খাদ্য চর্কণের যেমন সুবিধা হয় উহা জীর্ণ করাও ভেমন সহজ হয়।

প্রত্যহ করবার খাওয়া উচিত? কেহ তিন বাব, কেহ চারিবার, কেহ বা আরও অধিকবার আহার করিয়া থাকেন। আবার কেহ কেহ দুইবার পূর্ণাহাব যথেষ্ট বলিয়া বিবেচনা করেন। আমরা এই শেষোক্ত মতের পক্ষপাতী।

চাউল আমাদের প্রধান খাদ্য। কিন্তু সচরাচর যে তাহে চাউল বিক্রয়ার্থ বাজারে আনীত হয় তাহা ঠিক শরীর পোষণোপযোগী অবস্থায় থাকে না। খরিদ দারের মন ভুলাইবার জন্য চাউল খুব সাদা করিতে গিয়া তাহাব সার পদার্থটিই বাদ দেওয়া হয়। খাদ্য হইতে দুই প্রকারে চাউল প্রস্তুত হয় এক কলে অপর ঢেঁকিতে। কলে ছাটা চাউলের উপরের আব বণটি থাকে না। ঢেঁকি ছাটা চাউলে কডকটা থাকে। সুতরাং খাদ্যের হিসাবে কলে ছাটা চাউল অপেক্ষা ঢেঁকি ছাটা চাউল অধিকতর পুষ্টিকর। আবার খাওয়ার শত হইতে খোসা গৃথক করিয়া চাউল বাহিব করিবার জন্য দুইটা প্রণালী অবলম্বিত হইয়া থাকে।

এক সিদ্ধ করিয়া অপর সুর্য্যোত্তাপের সাহায্যে। ধান সিদ্ধ করিয়া চাউল প্রস্তুত করি ত হইলে খাওয়ার মধ্যস্থ দ্রবণীয় পদার্থ জলের সহিত বাহির হইয়া যায়। কিন্তু আতপ চাউলে এই পদার্থগুলি পূর্ণ মাত্রায় থাকে। সুতরাং সিদ্ধ চাউল অপেক্ষা আতপ চাউল অধিক উপকারী।

ভোজনের যোগ আনা উপকার খাদ্য প্রস্তুত করার উপর অনেকটা নির্ভর করে। একে আমরা বেশীর ভাগ সিদ্ধ চাউল খাই তাহার উপর ভাত রাখিয়া ফেন গালিয়া ফেলা হয়। সুতরাং আমরা যে দ্বিনিগটা ভাত বলিয়া আহার করি তাহাতে সার পদার্থ বড় বেশী থাকে না। ভাত খাইয়া সম্যক উপকার লাভ করিতে হইলে ভাত রাখিবার সময় এমন পরিমাণ বুঝিয়া জল দেওয়া উচিত যাহাতে ভাতও সুসিদ্ধ হয়, এবং সমস্ত জলটুকুও মরিয়া যায়—ফেন গালিবার যেমন প্রয়োজন না হয়। খাদ্য হইতে সর্বাপেক্ষা উপকার পাওয়া যাইতে পারে খিচুড়ী প্রস্তুত করিয়া খাইলে। কিন্তু তাহাতে মসলা যত কম দেওয়া হয় ততই ভাল। আর একপ্রকারে ভাত খাইয়া তাহার যোগ আনা উপকার আদায় করা যায়—পরমানে। বস্তুর পরমানে যেমন সুস্বাদু উপাদেয় খাদ্য তাহার পুষ্টিকারিতা তদ্রূপ সর্বাপেক্ষা বেশী। সুতরাং বিষয় পবমান কালে তদ্রে বিশেষ বিশেষ অনুষ্ঠান উপলক্ষে খাওয়া হয়। উৎকৃষ্ট আতপ চাউলের পরমানে প্রত্যহ খাইতে পাওয়া আমাদের দেশে বহু ভাগ্যের কথা। কিন্তু যাহার ভাগ্য সেরূপ সুপ্রদর তাহার স্বাস্থ্যও তত উত্তম সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। আর একটা কথা—খাওয়ার পরিমাণ। সকল লোক একই পরিমাণে খাইতে পাবে না। খাওয়ার পরিমাণ নির্ভর করে শারীরিক পরিশ্রমের উপর। যাহাকে যে পরিমাণে দৈনিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাহার খাওয়ার পরিমাণও সেই অনুপাতে বেশী বা কম হওয়া উচিত। পরমানের জার সুজির পায়ের এবং মোহনভোগ বা হালুয়া অতি উপাদেয় ও পুষ্টিকর খাদ্য।

চাউল ও গোধূম উপাদেয় পুষ্টিকর খাদ্য হইলেও কেবলমাত্র তাহাদের উপর নির্ভর করিলে আমাদের চলে না। শাকপাতি বা আনাজ তরকারী খাওয়ার হিসাবে অপরিহার্য। তবে পাঁচ ব্যক্তির জন্য তাহা অপেক্ষা একটা কি বড় জোর ছইটো তরকারী হইতে বেশী উপকার পাওয়া যায়। যখন যে তরকারী খাইতে সাধ্য যায় তখন সেই তরকারী খাওয়া উচিত। কিন্তু একবারে একটার বেশী নয়। পছন্দমত এক একটা তরকারী পরিমাণে বেশী খাইলেও ক্ষতি নাই। অল্প পাঁচরকম অপেক্ষা এই একটা বেশী ফলপ্রসূ।

কিন্তু রন্ধনের দোষে তরকারী অব্যবহার্য হইয়া যায়। আলু অতি উৎকৃষ্ট আনাজ এবং বলিতে গেলে সর্বপ্রধান আনাজ। কারণ অপর সকল আনাজ বৎসরের মধ্যে এক একটা নির্দিষ্ট সময়ে মাত্র পাওয়া যায় কিন্তু আলু বারো মাসই পাওয়া যায় এবং খাওয়াও হয়। আলু খুব পুষ্টিকর পদার্থও বটে। আলু হইতে সর্বাপেক্ষা বেশী উপকার পাইতে হইলে তাহা পোড়াইয়া খাওয়াই ভাল। মরা আচে উনানেব ভিতর আলুগুলি রাখিয়া দিলে ষষ্ঠীকরেক পরে তাহা খাইবার উপযুক্ত হয়। যদি আলু সিদ্ধ করিয়া খাইতে হয় তবে এই পরিমাণ জল দেওয়া উচিত যেন আলুও সুসিদ্ধ হয় অথচ জলটুকু মরিয়া শুকাইয়া যায়। তাহের কোন গালা যেমন ক্ষতিজনক আলু সিদ্ধ করিয়া উষ্ম

জল ফেলিয়া দিতে হইলেও তদ্রূপ ক্ষতি হয়। সর্বা পেক্ষা তাপে সিদ্ধ করা চাউল ও আলু সর্বোৎকৃষ্ট খাদ্য।

পাঠক হুড়াপোড়া কখনও খাইয়া কি ? হুড়াপোড়া জিনিসটা কি তাহা পল্লীগ্রামের পাঠকগণকে বোধ হয় বুঝাইতে হইবে না। এই শীতকালে কেত্রে কড়াইও টির চাব হইয়াছে। কতকগুলি গাছ শিকড় শুষ্ক উপড়াইয়া এক বারগার তৃপ্তিকার করা হয়। ছই এক দিনের মধ্যেই গাছগুলি শুকাইয়া যায়। তখন সেই তৃপ্তি আশ্রয় ধরাইয়া দেওয়া হয়। গাছগুলি অবশ্য পুড়িয়া যায়। এবং শু টির ভিতর যে কড়াইগুলি থাকে তাহা বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আহারোপযোগী হয়। এই কড়াই লবণ ও সবিহার টেল সহযোগে যেমন মুখরোচক খাদ্য তেমনি পুষ্টিকর। রন্ধনশালার হাজার মশলা দিয়া রাখিলেও এমন সুখাদ্য প্রস্তুত করা যায় না। সহরবাসী অবশ্য এই হুড়াপোড়া জিনিসটা যে কি তাহার ধারণা করিতে পারিবেন না কিন্তু পল্লীগ্রামে শীতকালে ইহা একটা উৎসবের মত। সেই অর্দ্ধদক্ষ ভ্রমরপের ভিতর হইতে কড়াইগুলি বাছিয়া সংগ্রহ করিতে আধিপোড়া ছাইয়ে সর্বাঙ্গ কালো হইয়া যায় বটে, কিন্তু তাহার আমোদেরও তুলনা হয় না। আর ইহার পুষ্টিকারিতার কথা ত পূর্বেই বলিয়াছি।

মোট কথা কুখা ও ক'চ খাওয়ার প্রধান নিয়ামক।

পবলোকে ডাক্তার সত্যশরণ চক্রবর্তী

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

আমরা হৃৎ সন্তোষ চিত্তে উদারহৃদয় ও মহাপ্রাণ ডাক্তার সত্যশরণ চক্রবর্তী মহাশয়ের মৃত্যু সংবাদ জানাই তেছি। গত ২৪শে নবেম্বর তারিখে মাত্র ৫৩ বৎসর বয়সে সত্যশরণ বাবু পরলোক গমন করিয়াছেন। তাঁহার মৃত্যুতে তাঁহার অসংখ্য বন্ধুবান্ধব একজন অক্লিম স্নেহে হারাইলেন এবং বাংলা দেশে একজন প্রাণবান্ চিকিৎসকের অভাব ঘটিল। আমরা শ্রীতগ বানের নিকট তাঁহার আত্মার কল্যাণ কামনা করি।

সত্যশরণ বাবু ১৮৭২ সালে জন্ম গ্রহণ করেন। তাঁহার পিতার নাম রায় বাহাদুর বিবেকচরণ চক্রবর্তী। বিবেকচরণ চক্রবর্তী মহাশয় ছোটনাগপুর বিভাগের

জল সমূহেব পরিদর্শক ছিলেন। সত্যশরণ বাবু হাজারিবাগে জন্ম গ্রহণ করেন। তাঁহার আদিনিবাস চন্দননগর।

১৮৯৬ সালে মেডিকেল কলেজ হইতে পাশ করিয়া তিনি প্রথমে পুরীতে Pilgrim Hospital এ হাউস সার্জন হন এবং পরে কলিকাতা মেডিকেল কলেজে Medical and Surgical Registrar হন। ইহা ছাড়া তিন বৎসর কাল তিনি Asst Apothecaryর পদেও ছিলেন। সত্যশরণ বাবু ক্যা'থেলেও শিক কতা করিয়াছেন এবং পরবর্তী সময়ে Pathology প্রভৃতি বিষয়ের পরীক্ষকও হইয়াছিলেন। বহু হাসপাতালে কাজ করিয়া চিকিৎসা বিভাগে তাঁহার বশেষ

প্রতিপত্তি ও পসারও হইয়াছিল। ইনি একবার নেপালরাজের চিকিৎসাও করিয়াছিলেন।

সত্যশরণ বাবু কেবল বড় চিকিৎসক ছিলেন বলিয়াই আমরা তাঁহার স্মৃতি পূজা করিতেছি না। বাংলা দেশে সূচিকিৎসকের অভাব নাই কিন্তু বোগী অল্প প্রাণ দরিদ্রের বড় চিকিৎসকের সংখ্যা খুব বেশী নহে। সত্যশরণ বাবু রায়কৃষ্ণ মিশন ও অন্যান্য বহু জনহিতকর প্রতিষ্ঠানে নিয়মিত ভাবে অর্থ দান করিতেন। আমরা শুনিয়াছি তিনি তাঁহার আয়েব এক দশমাংশ দান করিতেন। আজিকার এই ভোগ সর্বস্ব যুগে এই দানশীলতার প্রশংসা করিতেই হইবে।

সত্যশরণ বাবু বাংলায় ধারাবাহিক ভাবে First aid সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সমাচারে প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন।

তাঁহার এই উদ্যম প্রশংসনীয়। চিকিৎসা শাস্ত্রের মূল নীতিগুলি জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করে বাংলার একমুখ Pathology তিনি লিখিয়া গিয়াছেন। বইখানি সম্পূর্ণ করিবার পূর্বেই তাঁহার এই মৃত্যুতে বাংলা ভাষার এক মহা ক্ষতি হইল।

সত্যশরণ বাবু স্বাধীনচেতা ছিলেন। তাঁহার হুইটী গুণের পরিচয়ে জনসাধারণ মুগ্ধ ছিলেন। তিনি একাধারে স্বাধীনচেতা ও পরোপকারী ছিলেন। বহু রোগীকে তিনি বি। পারিশ্রমিকে দেখিতেন। শুধু তাহা নহে—তিনি অনেকের পথ্যও মূল্য দিতেন।

আমরা তাঁহার শোকসন্তপ্ত পরিবারের প্রতি আন্তরিক সহানুভূতি জানাইতেছি।



লেডী ডফবিশ হাসপাতাল।—

কিছু দিন পূর্বে আমাদের লাট পত্নী লেডী লিটন সাহেবা সংবাদপত্রে আবেদন প্রচার করিয়া লেডী ডফবিশ হাসপাতালের কর্ম নিরীক্ষার জন্য অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করিয়াছিলেন এবং একমুঠানে এদেশ বাসী সাহায্য দানে কৃপণতার অভিযোগ করিয়া কিছু নিন্দাও করিয়াছিলেন। আমরা তৎকালে এই প্রশ্ন করিয়াছিলাম যে এই হাসপাতালটি কাহাদের অর্থ সাহায্যে প্রধানত নির্মিত হইয়াছে এবং মিউনিসিপ্যালিটি এই হাসপাতালে বাৎসরিক যে অর্থ সাহায্য করিয়া আসিতেছেন তাহাও পবোক্তভাবে প্রধানত দেশীয় লোকদেরই টাকাকি না? সে প্রশ্নকে এ

পর্যন্ত কোন উত্তর দেন নাই। সে গাছা হটক আমরা দেখিয়া স্তম্ভ হইলাম লেডী লিটন সাহেবার আবেদন বৃথা হয় নাই। সম্প্রতি এই হাসপাতালে অর্থ সাহায্যার্থ যে দানের তালিকা প্রকাশিত হইয়াছে তাহাতে দেখা গেল জনসাধারণ বেশ মুক্ত হস্তে দান করিয়াছেন এবং দাতৃগণ প্রধানত ভারত বাসী সত্ত্বাং তাঁহারা যে মানবহিতকর সমুঠানে অর্থ সাহায্যে উদাসীন ও অভিযোগ ভিত্তিহীন। কেবল তাঁহাদিগকে মধ্যে মধ্যে এই সকল প্রতিষ্ঠানের অভাব অভিযোগ এং তাহা দূর করণার্থ অর্থ দানের আবশ্যকতা জানাইয়া দিতেই যথেষ্ট হইতে পারে।



‘শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম’

১৪শ বর্ষ

ফাল্গুন, ১৩৩২ সাল

{ ৭ শ স খ্যা

অনন্ত জীবন

জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ চাড়িয়াছে—
অমৃত। এবং সত্যতার বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ
স্পর্শমণি বা পরশ পাথরের সন্ধানে ফিরিয়াছে। মানুষ
চায় অমর হইতে অন্তঃ যতদূর সম্ভব দীর্ঘজীবী
হইতে। মানুষ আরও চায়—স্পর্শমণি বা পরশ পাথর,
যাহার স্পর্শে বস্তু মাঝেই সোণ। হইয়া যায় যে সোণ।
তাহার সকল সুখের সকল ভোগের উপাদান সংগ্রহ
করিয়া দিতে পারিবে। এই দুইটি বস্তু তাহার চিরকাম্য
—এই অমৃত ও এই স্পর্শমণি। এই দুইটি বস্তু লাভেব
জন্য মানুষ চেষ্টার কোন ক্রটি করে নাই। বস্তু কিছু
উপায় তাহার মনে হইয়াছে, সে তাহাই অবলম্বন
করিয়াছে। সে পৃথিবী ভোলপাড় করিয়াছে শরতানেব
উপাসনা করিয়াছে দেবতার কাছে বব মাগিয়াছে
বিজ্ঞানাগারে মিশ্রণ ও বিশ্লেষণ করিয়াছে তপস্তা
করিয়াছে, কষ্ট সাধন করিয়াছে পরীক্ষা শিখবে আরোহণ
করিয়াছে মহাসাগরের তলদেশে অনুসন্ধান করিয়াছে।

তথাপি সে তাহার প্রার্থিত বস্তু দুইটি পাইয়াছে কি? না—
পায় নাই। অমৃত ও স্পর্শমণি দুইই তাহাকে নাকি দিয়া
এখনও লুকাইয়া রহিয়াছে। কেন সে পায় নাই? তাহাব
এত চেষ্টা বিফল হইল কেন? কাবণ সে এত দিন
কেবল দাস্ত পথে—বিপথে চাড়াইয়াছে। যে পথ গেলে
তাহাব এই দুইটি কাম্য বস্তু মিলিতে পারিত। তাহাব
সন্ধান এানও পায় নাই।

তবে তাহার চেষ্টার এখনও বিরাম নাই। বিজ্ঞান
গারে তাহাব পবীক্ষা এখনও চলিতেছে। এব স্পর্শ
মণির সন্ধান সে এখনও না পাইলেও স্ববর্ণের সৃষ্টি
কেমন করিয়া হয় তাহার একটা একটু সন্ধান সে যেন
পাইয়াছে বলিয়া মনে হইতেছে। এই কৃত্রিম উপায়ে
স্ববর্ণ প্রস্তুতের ব্যতিক্রম আভাব আমরা পূর্বেই
দিয়াছি কিন্তু অমৃতের সন্ধান এখনও মানুষের অজ্ঞাতই
রহিয়া গিয়াছে। লোকে এব বৎ বেবল ছায়ায় পশ্চাতে
ছুটিয়াছে আসল জিনিস ছাড়িয়া প্রতিবিম্ব ধরিতে

গিয়াছে। তাই তাহার অদৃষ্ট—যোত্রাণি পরিত্যজ্য অকবাণি নিবেবতে ঐবাণি তন্তু নশ্তন্তি অবৎ নষ্টমেবহি হইয়াছে। সকলেই এমন কোন ঔষধ বা Elixir of Life গুজিয়াছে বাহা সেবন করিলে লোকে অমর হইতে পারে। অথবা এমন কোন উপায় অবলম্বন করিতে চাহিয়াছে যদ্বারা অল্প সময়ের মধ্যে গত যৌবন ফিরাইয়া আনা যায় দেহের পুরাতন অকর্মণ্য কোষগুলি বদলে নূতন সতেজ তাজা কোষ উৎপাদন করিয়া নিশ্চেষ্ট রক্তকে তেজস্বম্পন্ন করিয়া শরীরকে যৌবনোচিত লঘু ও ক্রিয়তা প্রদান করা যায়।

একজন চিকিৎসক আবিষ্কার করিলেন যে যুব বানরের প্রাণ লইয়া মানব দেহে কসম কবিলে সে বৃদ্ধ হইলেও পুনরায় যৌবন লাভ করিতে পারিবে। কিন্তু পবীকায় ইহা টিকিল না। বস্তুত এই থিয়োরী টাই এত অসম্ভব যে ইহা কল্পনা করাই নির্বুদ্ধিতার পরিচায়ক। জরা বা বার্দ্ধক্য প্রকৃত পক্ষে একটা রোগ মাত্র। শরীর যে ক্ষয় হইয়া হঠাৎ অকস্মাৎ হইয়া পড়িতেছে—বার্দ্ধক্য তাহাবই লক্ষণ মাত্র। দেহগঠনকরী কোষগুলি জীবনীশক্তি হারাইয়াছে তাই শরীরও অকর্মণ্য হইয়াছে। যৌবনে এই সকল কোষ সজীব সতেজ তাজা ছিল। যুবামাত্রেরই দেহগঠনকারী কোষ সকল জীবিত সতেজ কর্মক্ষম। যদি বৃদ্ধকে আবার যৌবন লাভ করিতে হয় তাহা হইলে দেহের উপাদানভূত কোষগুলিকে আবার বাঁচাইয়া তোলা চাই অথবা যৌবন কাল হইতে তাহাদিগকে এমন সাবধানে রক্ষা করিতে হয় যেন তাহারা জীবনীশক্তি না হারায়। যে সকল কোষ নির্জীব হইয়া পড়িবে সেগুলিকে শরীর হইতে বাহির করিয়া দিয়া তাহাদের স্থান পূরণের জন্ত নূতন নূতন কোষ বা Cell গঠন করিয়া লইতে হইবে। দেহের প্রত্যেক অংশে জীবনী শক্তি সঞ্চার করিতে হইবে। কি উপায়ে ইহা করা যায়? অতি সহজ উপায়ে। মৃত কোষগুলিকে শরীর হইতে বাহির করিয়া দিয়া, এমন ভাবে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ

কবিত হইবে যেন নূতন নূতন সজীব কোষ গঠিত হইতে পারে। যৌবন রক্ষাই বল আর নব যৌবন লাভই বল—ইহাই তাহার একমাত্র ও সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়। ইহাই অমৃত—ইহাই Nectar—ইহাই elixir of life কেবল মাত্র এই উপায়েই অনন্ত কাল ধরিয়া যৌবন রক্ষা করা যাইতে পারে।

সাধারণত লোকের বিশ্বাস এইরূপ যে খাদ্য যখন শরীরে পোষণ হবে তখন সাধ্যমত দেহ যত বেশী খাইতে পারিবে সে তত সুপুষ্ট তত বল বীর্ঘশালী হইবে। উপবাস অনাহার অন্নাহারকে ইচ্ছা বা বড়ই ভয় করে। ইহাদের বিশ্বাস খাদ্যের তাজা কিছু কম হইলে কিম্বা কোন দিন খাদ্য না জুটিলে অথবা খাদ্য হইয়া উপবাস করিতে হইলে শরীর দুর্বল হইয়া পড়িবে এবং দুই চাব বাব একপ হইলেই চক্ষু স্থির। একে বারে পটোল তুলিতে হইবে। ইহা অতি ভ্রান্ত ধারণা। ইহাপেক্ষা ভ্রান্ত ধারণা আর কিছুই হইতে পারে না। দুই এক দিন উপবাস কবিল বা কম খাইলে যদি লোকে মারাই ডিঙি তাহা হইলে এ পৃথিবীতে অনেক বড় বড় জীবন্ত কোন কালে ধ্বংস প্রাপ্ত হইত। কারণ মানুষ যদিও ভবিষ্যতের জন্ত বা অসময়ের জন্ত খাদ্য সঞ্চয় করিয়া রাখিতে পারে, কিন্তু মানবের প্রাণীতা তাহা পাবে না। উদ্ভিজ্জভোজী প্রাণীরা চাষ কবিত জুনে না। আমিষভোজী প্রাণীরা তাহাদের খাদ্য জাতীয় প্রাণীকে পালন কবিত জানে না। বুদ্ধিমান মানুষ এত দূরদর্শী ও সঞ্চয়শীল হইয়াও—সকল মানুষ সকল দিন সমান ভাবে আহার্য সংগ্রহ করিতে পারে না। একপ অবস্থায় যাহারা সঞ্চয়শীল নয় এমন মানবের প্রাণীদের যে মধ্যে মধ্যে খাদ্যভাবে উপবাস কবিত হয় তাহা স্বচ্ছন্দে ধরিয়া লইতে পারা যায়। এই উপবাসের সময়েরও স্থিরতা নাই। এক দিনও হইতে পারে আবার একমাসও হওয়া অসম্ভব নহে। অবশ্য উপবাসের সময়ের একটা সীমা আছে যাহার পর যত্না অনিবার্য। পক্ষান্তরে কিছু দিন উপবাস করিবার পক্ষে শরীরের সামর্থ্যও অসীম

করা যায় না। আর মধ্য মধ্যে ছই এক দিন উপবাস করিলে ভাল বই মন্দ হয় না। তাহাকে কোন না কোন সময়ে খেজার বা বাধ্য হইয়া উপবাস করিতে হইয়াছে তিনি উপবাসের পর যখন পান্ন (উপবাস ভঙ্গ বা Break fast) করিয়াছেন তখন তিনি নিশ্চয়ই উপলব্ধি করিতে পারিয়াছেন যে উপবাসের পর যে কোন খাদ্যই খাওয়া যাউক না কেন তাহাতে প্রচুব তৃপ্তি লাভ করা যায়। কপার বলে ক্ষুধাবু লমান ভবকারী নাই। অতি ভোজন অনিয়মিত ভোজন এবং খাদ্য বর্জিত অন্ত্রাত্ম অত্যাচারের ফলে যাহাদের ক্ষুধামান্য অগ্নিমান্য অজীর্ণতা বৃদ্ধি জ্বালা কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি উপসর্গ উপস্থিত হইয়াছে তাহারা ছই এক দিন উপবাস করিলে তাহার আশ্চর্য ফল প্রত্যক্ষ করিয়া চমৎকৃত হইবেন। অমৃত্যুর প্রকৃতি ও অবস্থানুযায়ী পরিমিত সময় উপবাস করিলে যথেষ্ট ক্ষুধাব উদ্রেক ত হইবেই তা ছাড়া আহারে রুচিও হইবে খাদ্য উত্তমরূপে হজমও হইবে।

বস্তুত উপবাস করিলেই লোকে মরিয়া যায় না। আমরা যেমন অনময়ের জন্ত খাদ্য সঞ্চয় করিয়া রাখি শরীরও তেমনি অসময়ের জন্ত কিছু খাদ্য দেহেব ভিতরেই সঞ্চয় করিয়া রাখে। শরীর গঠনেব অন্ততম উপাদান যে টিসু সেই টিসু (tissue) যত ক্ষণ পর্যন্ত বর্তমান থাকিবে ততক্ষণ পর্যন্ত জীবিত থাকিতে পারিবে। অর্থাৎ টিসুর প্রভাবে অর্থাৎ টিসু আহাৰ করিয়া মানুষ জীবিত থাকিবে। এই টিসু কবাইলে অর্থাৎ ক্ষয় প্রাপ্ত হইলে বা মরিয়া গেলে মানুষেবও মৃত্যু হইবে। ইতর প্রাণীরা যখন বাহির হইতে খাদ্য সংগ্রহ করিতে পারে না তখন এই tissue ভিতরে ভিতরে তাহাকে খাদ্য সরবরাহ কবে ও জীবিত রাখে। দেহে বতক্ষণ টিসু থাকিবে দেহীও ততক্ষণ জীবিত থাকিবে।

এখন প্রশ্ন এই যে মানুষ কত দিন উপবাস করিয়া জীবিত থাকিতে পারে? এই প্রশ্নেব কোন নিশ্চিত উত্তর এখনও পাওয়া যায় নাই। তবে যতদূর খবর

পাওয়া গিয়াছে তাহাতে জানা গিয়াছে যে, বিনা খাদ্যে ৯ দিন পর্যন্ত কোন কোন লোক বাচিয়া থাকিতে পারিয়াছে। ৯ দিন অনাহারের পরও উপযুক্ত তত্ত্বাবধানে সুবিবেচনা সহকারে খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া উপবাসকারীকে পুনরায় সবল সহজ মানুষ করিয়া তোলা হইয়াছে—কোনরূপ ক্ষতি হয় নাই। এই ৯ দিন উপবাসের কালে লোকটির দেহের ওজন ৭৫ পাউণ্ড কমিয়া গিয়াছিল। যখন সে উপবাস আরম্ভ কবে তখন তাহার দেহের ওজন ছিল ৩ পাউণ্ড এবং যখন উপবাস ভঙ্গ করে তখন তাহার ওজন হইয়াছিল ২০৫ পাউণ্ড। অর্থাৎ এই ৭৫ পাউণ্ড ওজনেব টিসু ক্ষয় করিয়া বা খাইয়া লোকটি জীবিত ছিল। ৯ দিন উপবাসের পর লোকটির পুনর্জীবন লাভ হইয়াছিল বলিতে হইবে। কারণ তাহার দেহ মন নতুন করিয়া যৌবনোচিত তেজ ও সামর্থ্য লাভ করিয়াছিল। ইহা ছাড়া আরও অনেক লোকে সখ করিয়া কিছু কিছু দিন উপবাস করিয়াছে। উপবাসের পর সুবিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকিয়া আহাৰ নিয়মিত করিয়া নব যৌবন লাভ করিয়াছে। নিয়মিত উপবাসে যে কোন অনিষ্টই হয় না বরং শরীর নীরোগ সুস্থ সবল কর্মক্ষম থাকে এবং উপবাসকারী দীর্ঘ জীবন লাভ করে আমাদের দেশের নির্ভাবতী উচ্চ শ্রেণীর হিন্দু বিধবাগণ তাহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত হল। দীর্ঘ জীবন এমন কি অনন্ত জীবন ও হির যৌবন লাভের এই একমাত্র বিজ্ঞানসম্মত ও নিশ্চিত উপায়—নিয়মিত উপবাস এবং উপবাসের পর উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ। গীতপ্রধান দেশে তথা মেরু সন্নিহিত এদেশে শীতকালটা এমন বিলম্ব সময় যে সে সময়ে কোন খাদ্য সংগ্রহ করা সম্ভব নহে। মানুষ শীতকালের জন্ত কিছু খাদ্য সঞ্চয় করিয়া রাখিতে পারিলেও অন্ত্রাত্ম প্রাণীরা তাহা পারে না। ভেক সর্প সন্নিহিত প্রভৃতি প্রাণীরা, এমন কি হিম দেশের খেত ভল্লকেরা খাদ্যত্যাগে সময় শীত ঋতু অনাহারে থাকে তথাপি তাহারা জীবিত থাকে এবং শীত ঋতু আস্তে যখন খাদ্য মিলে

তখন সেই খাদ্য খাওয়া পুনরায় বলসম্পন্ন করে। যাহা ইতব প্রাণীরা পারে মানুষের তাহা না পারিবার কোন কাণ নাই। শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে সজীব টিসু মাংস চর্কি থাকিলে মানুষ স্বচ্ছন্দ অক্লেশে অনায়াসে কিছু দিন করিয়া উপবাস করিয়া নুতন করিয়া তেজ সামর্থ্য সম্পন্ন করিতে পারে। যথেষ্ট সময় উপবাস করিলে শরীরের অন্তরিক্ত চর্কি ও গাংসপেশীগুলি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দেহ হইতে নির্গত হইয়া যায়। এই জন্য উপবাস প্রাণকে যবজীবন লাভে প্রাণা বলা যাইতে পারে। উপবাসের ফলে মৃত ক্ষয় প্রাপ্ত টিসুগুলি বাহ্যিক হইয়া যায় তাহাদের স্থলে নূতন সতেজ টিসু ও কোষ জন্ম গ্রহণ করে। উপবাসেব ফল দেখে প্রত্যক্ষ করা যাইতে পারে। সংস্কৃত বীরচা সত্য চক্ষা স্পষ্ট বিত হইয়া উঠে।

সেই জন্য সিদ্ধান্ত করা যাইতে পারে যে দীর্ঘ দিন উপবাস অভ্যাস করিলে নব যৌবন লাভ অসম্ভব ব্যাপার নহে। যাহারা উপবাসে ক্ষান্ত তাহারা এ বিষয়ে সাক্ষ্য দিতে পারিবে এবং সে সাক্ষ্য আমাদের সিদ্ধান্তের অন্তর্ভুক্ত বই প্রত্যক্ষ হইতে না। উপবাসের আশ্চর্য্য সূক্ষণ পরীক্ষা করা সক্ষেপেই সাধ্যায়ত্ত। সকলেই সাধ্যায়ুসারে দুই এক দিন বা দুই এক সপ্তাহ উপবাস করিয়া পরীক্ষা করিতে পারেন। তবে তাহাব নব যৌবন লাভের আকাঙ্ক্ষা আছে তিনি বানবেব প্রসিদ্ধি বিশ্বাস করিবেন। যখন সমানে ১১ ছুটিয়া যদি এই পরিমাণ সময় উপবাস করিয়া থাকিতে পারেন তাহা হইতে তাহাব দেহের সকল অংশেব সময় পুৰাতন অকল্পন্য কোষশরীর হইতে নিকাশিত করা যায় এবং তৎপরে উপযুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গঠন করিয়া তৎকোষ গঠন পূর্ব্বক পুরাতন কোষগুলিব স্থান পূর্ণ করিতে পারেন তবে তাহাব আকস্মিক পূর্ণ হইতে পারিবে। এ বিষয়ে নিজেব বুদ্ধি বিবেচনাব উপব নির্ভর করা সঙ্গত নহে। উচিত চিকিৎসক বা দেহতত্ত্ববিদেব পরামর্শ গ্রহণ করিয়া সম্পূর্ণ উপবাসেব সময় নিদিষ্ট পূর্ব্বক সাবধানতা সহকারে তাহাব উপ

দেশ অনুযায়ী উপবাস ব্রত পালন করা আবশ্যক। সম্পূর্ণ উপবাসের কাল ব্যক্তি অনুযায়ী ৩ দিন হইতে ৭ দিন বিধি ততোধিক সময় হইতে পারে। শরীরের অস্থি বকালের উপর মাংসের পরিমাণ অনুসারে উপবাসের কাল নির্ধারণ নির্ভর করিবে। নিয়মিত ভাবে নির্দিষ্ট কাল উপবাস দ্বারা শরীরকে নুতন করিয়া গড়িয়া তুলিবার জন্য মার্কিন দেশে ব কোন কোন স্থলে যোগ্য দক্ষ বিজ্ঞ অভিজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে শ্রানি টেরিয়াম বা পর্বীকাগার স্থাপিত হইয়াছে। নব যৌবন লাভেচ্ছু ব্যক্তিরা সেখানে থাকিয়া কর্তৃপক্ষের উপদেশ মত চলিয়া যথেষ্ট উপকার পাইয়া থাকেন। আমাদের দেশে অর জাড়ির স্থলে ঔষধ পত্রব্যবহার করিবার পূর্ব্বে প্রথম প্রথম দুই তিন দিন জ্বন বা উপবাস দিবাব ব্যবস্থা আছে। অনেক স্থলে কেবল এই উপবাসের ফলেই জ্বজাড়ি আবাম হইয়া যায় ঔষধ আদৌ সেবন করিতে হয় না। আমেরিকাব শ্রানি টেরিয়ামে উপবাস ব্রত পালনের ফলে কেহ কেহ বা রোগ হইতে সম্পূর্ণ মুক্তি লাভ করিয়াছেন দেখা গিয়াছে। উপবাসের দ্বারা যথার্থ উপকার পাইতে হইলে শেষ পর্য্যন্ত উপবাস করা আবশ্যক। নির্দিষ্ট সময় শেষ হইবার পূর্ব্বেই ক্ষুধার কাতর হইয়া বা উপবাস ত্যাগ করিতে না পারিবা মাংসখানেই ব্রত ভঙ্গ করিলে বিশেষ কোন ফল লাভের আশা নাই। তবে এবাদিক্রমে দীর্ঘকাল উপবাস করার অনুবিধা হইলে মধ্যে মধ্যে নিয়মিত ভাবে কিছু দিন করিয়া উপবাস করিলে তাহাব ফলও মন্দ হয় না। আমাদের দেশে একটি প্রবাদ প্রচলিত আছে—বলী খাসত অন্ন খা অন্ন খাসত বেলী খা। ইহার অর্থ এই যে যদি দীর্ঘজীবী হইয়া জীবনকে দীর্ঘকাল সম্যক রূপে উপভোগ করিবার বাসনা থাকে তবে মিতাহারী হওয়া চাই এবং মধ্যে মধ্যে উপবাসও দেওয়া আবশ্যক। আব যদি শীঘ্র শীঘ্র জীবন উপভোগ করিয়া অকালে কালগাসে পতিত হইবার চরাকাজ্ঞা পোষণ কর তবে ব্রত ইচ্ছা অবিশ্রান্ত ভাবে খাও—কিছুমান বাছবিচার করিবে না। তাহা হইলে অতিকাল

মধ্যে তোমার শরীর স্বকর্মা হইয়া পড়িবে এবং বাসনাও পূর্ণ হইবে।

এই উপবাস ত্রয়ের ফল এত নিশ্চিত ও এত বেশী যে ইহা অবলম্বন করিলে জীবনধারণ ও জীবন স্বার্থ ঐক্যের ব্যবহার বারো আনা ভাগ কমাইয়া দেওয়া বাইতে পারে। পরিমিত পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ করিয়া এবং নিয়ম জ্বালার সহিত জীবন যাপন করিয়া লোকে স্বচ্ছন্দে স্বস্থ শরীরে দীর্ঘকাল বাচিয়া থাকিতে পারে। যখন দেখা যায় বার্জক্য ও জরী আ সরা অত্যন্ত ভাবে

শরীরকে প্রাণীকরণের উদ্যোগ করিতেছে তখন উপবাস ত্রয় আশ্রয় করিলে জরার আক্রমণ হইতে বের করা যায়—যৌবনকে বাঁচিয়া রাখিতে পারা যায়। সপ্তাহে নিয়মিত ভাবে উপরি উপরি দুই দিন কিম্বা দুই দিন অন্তর একদিন করিয়া অন্তত সপ্তাহে এক দিনও নিয়মিত ভাবে উপবাস করিতে অভ্যাস করিলে তাহাও ব্যর্থ হইবে না—তাহার ফলও প্রত্যক্ষ করিতে পারা বাইবে।

— —

টাকা কোথায় ?

(পূর্বানুষ্ঠিত)

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

ইংল্যান্ড এদেশে আসিবার পূর্বে হইতেই একটা ধূম আমবা সর্বদাই ত্রুটিতে পাই যে ভাবতবর্ষ কৃষি প্রদান দেশ। দেশে ম্যালেরিয়া হইয়া অমনি বিজেবা বলেন খাদ্য শস্যের উপস্থিতি বেশী কবা দরকার দে। চাকরী নাই বব উঠিল অমনি ভাবত বঙ্গুরা উপদে। দিলেন যুবকেবা লাভ্য ধব। সকলেই ঠিক কবিতা বসিয়া আছেন যে কৃষি বহুল প্রসাবেই জাতীয় ধনবৃদ্ধি হ বে। কথাগুলি একেবারে যুক্তিহীন নহে। তার ভাবতবর্ষ কৃষি প্রদান দে। নহে অন্তত ই বাজেবা য। এদেশে আসিলেন তখন ছিল না।

পূর্বে প্রতি কৃষক একাদানে শিল্পী ও কৃষক ছিলেন। কৃষিকার্য্য কবিতা যে সময়টুকু বাচিত সে সময়টুকু তাঁহারা আলস্তে না কাটাইয়া কোন প্রকার গৃহশিল্পে নিযুক্ত থাকিতেন। ফলে তাহাব গৃহে কথাও দুর্ভিক্ষ হইত না। বর্তমানে অধিকাংশ স্থানেই দে। যার কৃষক অভ্যস্ত পরিশ্রম করিতেছে অথচ তাহাব ধ। চে না। তারতেন কৃষক সর্বাপেক্ষা বেশী পবি। মী তাহাব বিলাসিতা নাই, ব্যয় বাহুল্য নাই অথচ তাহাব অভাব ব্যয় না কেন ইহা তাবিতার কথা। তাবতেব কৃষকেব জয় গান করিয়া

বিশাভেব ভূতপূর্ব মদী বামজে ম্যাকডোনাল্ড (Ram say Macdonald) বলিয়াছেন—The people are the most industrious in the world much of their land is fertile and yields rich crops whenever a famine comes they are stricken with starvation and die by thousand whilst millions are shattered in physical vigour কৃষকেরও পরি। মেব অন্ত নাই ক্ষেত্রও বেশ উর্বরা তথাপি একটা দুর্ভিক্ষ আসিলেই মানুষ দলে দলে অনানে মবে কেন ইহাব কারণ অনুসন্ধান কবিলে আমবা স্পষ্টই দেখিতে পাই যে দেশের কৃষকেব স্বাস্থ্যহানিব ফলে চাষবাস পূর্ববৎ চলিতেছে না, ইহা ছাড়া বেবল কৃষিকার্য্যও দিন চলা শক্ত। আজ ‘টাকা’ ‘টাকা’ বব উঠিয়াছে—কৃষকেব আজ গৃহশিল্পে আয়নিয়োগ কবি ত হইবে নুবা এই ধূম ঘাইবে না—এই দেশব্যাপী বাহ্যিকারও গামিবে না। কেবল কৃষিব উপব নির্ভর করিলে চলিবে না। অতিবৃষ্টি অনাবৃষ্টি ও ভলপ্রাবান দেশের কৃষি নষ্ট হইতে পারে। তখন কৃষকের একাধিক আয়েব পড়া থাকা দরকার।

১৮৮৭ সালে তা হ্রীফক হয় উহাব অমুসজ্জান সময়ে I amine Commission তাই বলিয়াছেন—A main cause of the disastrous Indian famines is to be found in the fact that the great mass of the people live directly on Agriculture and there is no other industry from which any considerable part of the population derives its support

গৃহ শিল্পের যে কত বড় তাহা আমরা সকলেই জানি অগচ এদিকে কাহাবও দৃষ্টি নাই। নিত্য ব্যবহার্য্য সব জিনিসই আমরা এখান বিদে। হইতে স গ্রহ কবিয়া থাকি। ঐ সকল জিনিস ইচ্ছা কবিলে অধিকাংশ স্থানেই দেশে প্রস্তুত হইতে পারে। টাকা টাকা কবিয়া না বেড়াইয়া আমরা যদি প্রতি গ্রামেই বিশিষ্ট গৃহশিল্পটিকে পুনর্জীবিত কবিবাব প্রয়াস কবিতাম তাহা হইলে জাতীয় ধনবৃদ্ধি বহুল পবিমাণে হইত।

সমগ্র বাংলা দেশে হাজারকণা ৭৮৭ জন চাষাবাদ দ্বারা প্রতিপালিত হয় বাকী ২১৩ জন মাত্র নানাপ্রকার কাজে নিযুক্ত থাকে। গৃহশিল্পে হাজারকণা ৫ জনও নিযুক্ত নাহ অর্থাৎ তরুণ ৫ জনও লোক শিল্পের প্রতি সহায়ত্বভূতি সম্পন্ন নহে। আমাদেরকে আজ কৃষি ও গৃহ শিল্পকে এক পষায়ায় রক্ত কবিয়া আরো পথ সুগম করিতে হইবে।

যে কৃষক পাট উৎপাদন কবে সেই যদি পাট হইতে চট ও উৎপাদন কবিতো পাবিত তাহা হইলে প্রতি বৎসর বহু কোটি টাকা এ দেশে থাকিত। গত ৯২ সালে ৭৪ কোটি টাকার পাট ও চট বিদেশে বণ্টনী হইয়াছে বাংলার কৃষককে তাহাব উৎপন্ন জিনিসেব নানাপ্রকার ব্যবহার জানিতে হইবে। যে বেড়িব চাষ কবে সে ইচ্ছা কবিলে এব শিখিলেই বেড়িব তেল কষ্টে অয়েল প্রভৃতি মূল্যবান বস্তুও প্রস্তুত কবিতো পারিবে।

কৃষকেবাই যে কেবল গৃহশিল্পের উন্নতি কবিতো পাবেন এমন নহে। বাংলার যাবকেব ও বসিয়া না থাকিয়া কোন না কোন শিল্প চর্চা কবিয়া অর্থাগম করিতে

পারেন। এজন্য প্রথমত যুবকদিগকে গ্রামের সহিত অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত থাকিতে হইবে বাহাতে অল্পব্যয়ে জিনিস উৎপন্ন হয় এবং বাজারে সর্বদা উহার কাটতি হয় সে বিষয় উদাসীন থাকিলে চলিবে না। আমাদের বাঙ্গালী যুবকদের বিষয় বুদ্ধি কম থাকিতে অনেক স্থলে শিল্পোদ্ধাব প্রচেষ্টা নিষ্ফল হইয়াছে ইহা সকলেই জানেন। বেবল জিনিস উৎপাদন কবিলেই হইবে না উহাব qualityও লোকে দেখিবে। ইহা ছাড়া বাহিবে আসিলেই অল্পেব সহিত প্রতিযোগিতাও কবিতো হইবে—আবার marketও আছে কি না তাহাও বিচার্য্য। এই সবল অবস্থা বিবেচনা কবিয়া তবে ক্ষেত্রে নামিতে হইবে।

বাংলার জঙ্গলে অসংখ্য পল্লীশাল কুমুম প্রভৃতি গাছ বন্যে। উহা হইতে তাক্রা ও তসব হইতে পারে ইহা বোধ হয় অনেক যুবক জানেনই না। একটা কুণগাছে লাক্রাব চাষে বার্ষিক ৬ আয় হইতে পারে। ২৫১৩ টাকার কেয়ালীগিবি অপেক্ষা ইহা সহস্রগুণে ভাল। ১ টা গাছে বার্ষিক ৬ আয় অর্থাৎ মাসিক ৫ এই আয়ে এক বকম কবিয়া একটা পবিবাব প্রতিপালন কবা যায়।

বাগ বেত ও দড়িব কাজেব জন্তও বেশী মূলধন দরকার নাই। বাংলার বাগ ও বেত গাছেব অস্ত নাই পল্লীগ্রামে বাগেব গাছ কেবল ম্যালেরিয়াই বন্ধি কবে উহা দ্বারা নিত্য ব্যবহার্য্য বুদ্ধি ধামা প্রভৃতি বহুল পবিমাণে প্রস্তুত হইতে পারে—বাগেব ও বেতেব fancy জিনিসও বিলাসীদের প্রিয় বস্তু। অনেক বিদেশী ব্যবসায়ী উহা ক্রয় কবিয়া—একমাত্র middle man হিসাবেই অজস্র টাকা যোজগাব কবিতোছে ইহা আমরা প্রত্যহ দেখিতেছি। দড়িব চাহিদা অত্যন্ত বেশী অগচ বাংলা দেশে খুব কম যারগারই রীতিমত ভাবে দড়ি প্রস্তুত হইতেছে।

ইহা ছাড়া অনেক গ্রামে পিতল ও কাঁসার কাজেব পূর্বেই প্রসিদ্ধি ছিল ঐ সকল স্থানে এখন আব সে শিল্পেব নাম গন্ধও নাই। উহাদেব বশব্দদের

খাজ কবিলে দেখা যায় হয় তাহা বা মুটে মজুর হইয়াছে
তাহা ইংবাজী লেখাপড়া শিখিয়া কেবাণী হইয়াছে।
এই হতভাগ্য জাতিব মধ্যে চাকবীর নেশা যে কি প্রবল
ভাবে দেখা দিয়াছে তাহা সকলেই জানেন। সকলেবই
ধারণা যেমন তেমন চাকবী বী ভাত। চাকবীর
মোহ কত বেশী হইয়াছে তাহা আজ ৫ ৬ বৎসরের
পূর্বেকার একটা ঘটনা হইতেই বুঝা যাইবে।

ভূদেব মুখোপাধ্যায় মহাশয় স্কুল পরিদর্শন কবিত্তে
যাইয়া কোন বিদ্যালয়ের একটা বন্ধক ছাত্রকে জিজ্ঞাসা
করেন হ্যা বাবা তুমি বড় হইলে কি কবিবে? বালক
উত্তর কবিশ ম্যাজিষ্ট্রেট হইব নাপিত ছাত্রটী উত্তর
কবিশ ডেপুটী হইব। কায়স্থ বৈষ্ণব ব্রাহ্মণ সকল
ছাত্রই বলিল—কেহ মুসলিম কেহ সদালা কেহ বা
মুন্সী হইবে একটা ছাত্রও নিজের জাত ব্যবসয়
শিশু হইয়া বড় হইলে একপ বলিল না। ভূদেব
মুখোপাধ্যায় মহাশয় তাই বলিয়াছিলেন—A nation
of munsiffs and deputies cannot survive
বিলাতেব প্রাচীন মন্ত্রীও cobbler পুত্র বলিয়া গোরব
করিয়া থাকেন। আমাদের দেশে জাত ব্যবসা গোপন
কবিত্তে পাবিলে লোকে আত্মপ্রসাদ অনুভব কবে।
আমরা vocational education technical edu-
cation—বার্ধ্যকরী ও অর্থকরী শিক্ষাব বুলি বলিয়াছি।
উহাব অর্থ আদ কিছই নাই—কৃত্তিকে অর্থব স্বপ্রতিষ্ঠ
হইতে হইবে। নতুবা এই দাবিজ্য যাইবে না। এই

বাংলাব চীনাবা কাঠেব কাজ কবিয়া লক্ষ লক্ষ টাকা
দেশে মনি অর্জাব কবে—আমাদের মিস্ত্রীকুল ত লোপ
পাইয়াছে। তাহাবা জাত ব্যবসা করিয়া পেরান
হইয়াছে। আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্র বাব মহাশয় বলিয়াছেন
যে অবাকালীবা প্রতি সপ্তাহে না কি ৪৫ লক্ষ টাকা
মনি অর্জাব কবে—ইহা ছাড়া ব্যাক প্রভৃতি ত আছেই।
এই অর্থোষণ বাঙ্গালীকে আজ বন্ধ কবিত্তে হইবে।
এজন্ত চাই বৈয়্য বিষয় বুদ্ধি ও পাবিপাশ্বিকের জ্ঞান।
নতন দৃষ্টিতে দেশকে দেখিতে হইবে। মায়েব পল্লী
গৃহে বত কাঁচ মাল আছে উহাদিগকে finished
productএ পবিশত কবিয়া অর্থাগম কবিত্তে হইবে।
কেবল বসিয়া বসিয়া ভাবনা না কবিয়া কার্য্যক্ষেত্রে
গামিয়া পড়িতে হইবে। বাঙ্গালীব ব্যবসায়ের কথা
এনিলেই লোকে অশ্রদ্ধা কবে—এই মানি দূব কবিত্তে
ইবে। জাতীয় বন বুদ্ধির উপায় বিদেশীকে গালাগালি
কবা অথবা ঈর্ষা কবা নহে। আমাদেরিগকে নিজের
ঘব সাফল্যহিত্তে হইবে। কোন জাতিরই এমন ভাবে
শিল্পনা হয় নাই। বাঙ্গালার কুটীবগুলি চরকাব
শ্রাণ্ডণ দ্রুত তঁাতের ঘবঘব এব মিস্ত্রী শিল্পীব কল
কোলাহলে ৭০ দিন সারিত হইবে সে দিন এই হা
অন্ন হা অন্ন বব দব হইবে। বাঙ্গালীকে আজ তাই
মনে প্রাণে কার্য্যক্ষেত্রে নামিতে হইবে—কৃষি ও শিল্পেব
গনি কাঞ্চন যোগে সোণ ফলাইতে হইবে। শিল্প ও
কৃষিব বঙ্গ প্রসাবে জাতীয় জর্দ্দিনেব অবসান হইবে

শিশু-মঙ্গল

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

বঙ্গীয় স্বাস্থ্যবিভাগের (Bengal Public Health
Department) উদ্যোগ ও অর্থে কয়েক বৎসর যাবৎ
শিশু মঙ্গল সপ্তাহ (Baby week) নামক একটা
শিশু ও জনস্বাস্থ্য প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হইতেছে। লোক

শিক্ষা ইহার মুখ্য উদ্দেশ্য। প্রদর্শনীতে বক্তৃতা ও
বাগ্‌স্কোপের সাহায্যে স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞান প্রচার করা
হইয়া থাকে। বাস্তব প্রায় মডেল ও চিত্রের সাহায্যে
—পুস্তিকা ও মানচিত্রের মধ্য দিয়া আদম জ্ঞান

হুজুর সংখ্যা ও তথ্যগুলি জনসাধারণের সমক্ষে পূর্ক পূর্ক বৎসরের স্মারক এবারও দেখান হইয়াছে। বিশেষ দ্রষ্টব্য বিষয় ছিল শিশু কল্যাণ মন্দিরটি। কেন আমাদের শিশুরা অকালে মরে এবং তাহার প্রতীকার কি—এ সকল কথাই কর্তৃপক্ষ বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছেন। ছবি ও চিত্রগুলি যেন চোখে আঙ্গুল দিয়া দেখাউয়া দেয় যে আমরা ধ্বংসাত্মক জাতি। প্রদর্শনীর বর্জ্য মঙ্গলাদেব—ভাবী মায়াদের (শু লব বাণিকাদেব) ও বিজ্ঞান যব বাণকদের জন্ত বিশেষ-ভাবে যানাদির ব্যবস্থা করিয়া দিয়া মধ্যবিত্ত পরিবারের প্রদর্শনী দেখিবার বিচাষ সুবিধা করিয়া দিয়াছিলেন। একান্ত তাঁহারা বক্তৃতা দা। আমরা এই আন্দোলনটী বঙ্গল ও বিস্তার কামনা করি।

আমাদের দেশে একটা চলিত কথা আছে যে—

হওন মরণ বিয়ে

এ তিন বিধাতার দিবে

অর্থাৎ জন্ম মৃত্যু ও বিবাহ এ তিনটীর উপরে মানুষের হাত নাই। বাংলাব আবহাওয়াতে এই অদৃষ্টবাদ এমন বহুমুখ যে শ লব বালককেও যদি বলা হয় শরীরের বন্ধ কব সে তমনি বলিয়া বসিবে—

জন্মিলে মবিতে হবে

অমর কে কোথা ভবে

চিৎস্মির কবে নীর হারের জীবন নদে।

অদৃষ্টবাদের ফলে বাঁচিবাব চেষ্টা কবাকে পর্যন্ত দেশবাসী অনর্থক বলিয়া মনে কবেন। আজ যাহারা জাতির উন্নতিকামী তাহাদিগকে অনবরত প্রচার করিতে হইবে —

বিকল নহে এ বাঙ্গালী জনম

বিকল নহে এ প্রাণ।

ইংরাজ কবি সত্যই বলিয়াছেন

Life is real life is earnest

এই মহাবাক্য দেশে বিদেশে প্রচাৰিত হইলেই জাতির মধ্যে বাঁচিবার জন্ত তীব্র আকাঙ্ক্ষা জন্মিবে। আকাঙ্ক্ষা জন্মিলেই উপায়ও আবিষ্কৃত হইবে—where there is will there is way

আমাদের অনেকের ধারণা যে ভারতবর্ষে স্ব স্ব নীতির জ্ঞান জনসাধারণের ছিল না। কথাটা ঠিক নহে। বাহারা স্বতি ও সংহিতা প্রভৃতি পাঠ করিয়াছেন তাঁহারা দেখিবেন যে কি করিয়া ব্রাহ্ম মুহূর্তে গাওঁখান কবিতা শরন কাল পর্যন্ত চলিতে হইবে তাহার একটা ধারাবাহিক routine (তালিকা) স্পষ্টাক্ষরে লিখিত আছে। শুধু কি তাই? গৃহ নির্মাণ প্রণালী আত্মক নির্মাণের নিয়ম অথবা বোগীর শরন কবের বিবরণ সকলই লিপিবদ্ধ আছে। আজিকার মত জীবাণুভীতি তখনক'ব সমাজে ছিল কি না জানি না। তবে সংক্রামক ব্যাধির নিবারণার্থই যে স্বপাক আহাব অথবা একজ্ঞ আগাখাদি নিষিদ্ধ হইয়াছিল তাহাতে সন্দেহ নাই। গাওঁখান নৃতনের মোহে বশেন যে আমাদের কিছুই ছিল না—এবং পিতৃ পিতামহকে old fool বলেন তাঁহা দিগকে Pope এর সেই অমর বাক্য শ্রবণ করাইয়া দিতে চাই যে—

We call our fathers fools

So wise we grow

Our wiser sons will no doubt call us so
কে বলিতে পারে যে বৈজ্ঞানিক উন্নতির ফলে যখন আরো নূতন নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইবে তখন পর বর্ত্তীয়েরা আমাদেরকেই old fool বলিয়া বসিবে না? তাই মনে হয় আশ্চর্য হইয়া বরের কথা জানিয়া পরেব কথা ভাবাই ভাল।

আমাদের প্রাচীনকালের নিজস্ব স্বাস্থ্যনীতি আমরা ভুলিয়া গিয়াছি। দিন দিন নূতন নূতন রোগ আমদানী হইতেছে। ডাক্তারের খলি যতই পূর্ণ হইতেছে ততই প্রমাণ হইতেছে যে জনসাধারণের রোগ বাড়িতেছে। বিলাতী একজন ডাক্তার নাকি বলিয়াছেন যে— We live upon the ignorance of the people— কথাটা সমীচীন। সত্যই ত যতই আমরা স্বাস্থ্যনীতি ভুলিয়া যাইতেছি, অথবা স্বাস্থ্যনীতির অবমাননা করিতেছি রোগ ব্যাধি ততই আমাদের প্রাইয়া বসিতেছে। আমাদেরকে এখন জনসাধারণের নিরুদ

নুতন করিয়া স্বাস্থ্যনীতিটা সহজ ও সবল উপায়ে প্রচার কবিত্তে হইবে।

প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলিতে স্বাস্থ্যবিষয়ক গ্রন্থাদি অবশ্য পাঠ্য (Compulsory) না করিলে অথবা ব্যায়াম চর্চাব্য ব্যবস্থা না করিলে পরবর্তী কালে বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র মঙ্গল সমিতি (Student Welfare Committee) স্থাপন করিয়া কি কল পাইবেন? গোড়ায়ই যে গণদ —আমাদিগকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানকে প্রাম লিখাইতে হইবে— কি করিয়া স্ব স্বাধীন হইতে হয়—

কঁচার না নৈরালে বাপ

পাকলে কবে টাটক

এ অতি সত্য কথা।

বালিকাবিদ্যালয়গুলিতে ও গাছ স্বাস্থ্যনীতি ঘেরে ঘর মধ্যে প্রচার প্রয়োজন। বালিকাই ভবিষ্যৎ কালে পরিবারের কর্তা হইবেন এবং মা হইবেন। বালিকাদেরও স্বাস্থ্যনীতি জানা অত্যাৱশ্যক।

জনসাধারণের জ্ঞান মেলার হাটে ও উৎসব আন্দোলনে, পুজা পার্বণে খোঁনে অধিক লোক সমাগম হয় সেখানেই স্বাস্থ্য বিষয়ে চলচ্চিত্র প্রদর্শন (lantern lecture) ও প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা আবশ্যিক।

পুস্তিকা প্রচার স্বাস্থ্যমূলক অনিয়ম ও কথকতাব্য সাহায্যে সংক্রামক রোগ ব্যাদি সম্বন্ধে আমরা জনমত গড় শীঘ্র গঠিত কবিত্তে পাবিব তত্বেই দেশের কল্যাণ হইবে।

আইনেরও প্রয়োজন আছে। Compulsory Vaccination Act হওয়াতে যে টিকা ব্রিটিশ দেশে প্রসারিত লাভ কবিয়াছে ইহা ত সকলেই জানেন। এইরূপে জঙ্গল কাটা ডোবা পবিকার করান পুকুর সংরক্ষণ (Reservation of Tanks) বিষয়েও আইনের কড়াকড়ি প্রয়োজন। স্বাস্থ্যবিভাগের ডিরেক্টর ডা বেন্টলী মহাশয় Bengal Public Health Act প্রণয়ন করিলে যে দেশের প্রভূত কল্যাণ হইবে তাহা দেশ বিদেশের উদাহরণ দিয়া দেখাইয়া দিয়াছেন।

শিশু মঙ্গল প্রচেষ্টা বিলাতেও গত ৫।৬ বৎসর পূর্বেই মাত্র আরম্ভ হইয়াছে কিন্তু ইতি মধ্যেই সে দেশের আবহাওয়া পর্যাপ্ত বদলাইয়া গিয়াছে।

১৮৯৮ সালে বিলাতে ১ কবা ১৫৬টি শিশু মরিত কিন্তু ২৫ বৎসরের অকাল মৃত্যুর লে সে দেশে ১৯২৩ সালে মাত্র ৮ টি মরিতেছে দেখিতে পাওয়া যায়। কি করিয়া এ অমটন সংগঠন হইয়া তাহার বিবরণ শুভন—

Nation interest was aroused throughout the country a demand for legislation arose and the first series of acts which have revolutionised infant welfare in England was passed in 1900 One of the most important landmarks of progress in England was the formation of the National Baby week Council in 1917 This movement has assumed large proportions

ভারতেও এই আন্দোলন বড়লাট পদী লেডী রেডি মহোদয়ার আমলে ১৯২৪ সালে প্রবর্তিত হইয়াছে এবং প্রত্যেক প্রদেশেই আন্দোলনটী ঘিরে ঘিরে প্রসার লাভ কবিত্তেছে। বাংলা দেশে মহামাতা লেডী লিটন মহোদয়ার নেতৃত্বেও এই আন্দোলন আশাব্যুরূপ প্রসার লাভ কবিয়াছে। শিশু মঙ্গল প্রদর্শনী শাখানই আগ্রহে দিন দিন প্রতিষ্ঠা পাইতেছে।

কলিকাতাতে যে প্রাদেশিক শিশু মঙ্গল সমিতির কথা পূর্বে বলিয়াছি তাহা এখন কেবল সচবেই অস্তিত্ত হয়। কদাচিৎ দুই একটি গ্রামে উহার প্রবর্তন হইয়াছে। আমদিগকে এই আন্দোলনটীৰ গামে গ্রামে অনুষ্ঠান কবিত্তে হইবে কার। গ্রামই জাতিব প্রাণ—
The nation dwells in cottages

আপনারা জানেন কি?

প্রতিদিন বাংলাদেশে ৩১২২টি শিশু জন্মে তন্মধ্যে ৮১৬টি মরে। অথচ অল্পাঙ্গ দেশে শিশু মৃত্যু কত কম। নিউজিল্যান্ডে ঐ স্থানে মাত্র ১৭৭ জন মরে।

যে দারিদ্র্য প্রাচীরে দাঁড়িয়ে আছে ১ টি ১ ২ মন
বয়স ৪৩র পুত্র অকালে প্রাণত্যাগ করে
সেখানে লগুনে ১৬৬ শিশুর মধ্যে মাত্র ১ টি মবে।
আমাদের দেশে শিশুমৃত্যু বিশেষতঃ তুলায় ৩ গুণ
অধিক।

অথচ এ কথা সকলেই জানেন যে এই মৃত্যুর
বিষয়ে কবিতাটিতে আছে।

নিবারণ্য ব্যাধির মধ্যে ২২৭জন একটা। আঁতরা
শুনিলে হিরিয়া উঠিবে যে প্রতি ১৫টা মৃত্যু একটা
করিয়ে দিবে মৃত্যুকে বের করে। এ দেশে প্রতি বৎসর
প্রায় ৬ হাজার শিশু কেবল নাড়ী কাটা বদোষেই
প্রাণ ত্যাগ করে। দারিদ্র্যের ফিলাব ব্যবস্থা কবিলেই
এই মৃত্যুশীল বন্ধ হইতে পারে।

প্রশ্নটি মৃত্যু আঁতরা মৃত্যুশীল কি এদেশে কম
হইতেছে? ইংলণ্ডের তুলনায় আমাদের বাংলাদেশে
প্রশ্নটির অকালমৃত্যু ৫ গুণ অধিক। বিশেষতঃ ২
প্রশ্নটির মধ্যে ১টা মবে কলিকাতায় প্রতি ৪ টা
প্রশ্নটির মধ্যে ১টা মবে। অথচ সকলেই জানেন
ইহার কারণ আর কিছুই নহে—দারিদ্র্যের অন্ত

সহ্য অসমর্থ স্বাস্থ্যবিকাশের উদাসীনতা ও অজ্ঞতা
ইহার কারণ।

আদমশুমারির বিবরণ পাঠ করিলে তা চক্ষুস্থি
হয়। স্বতঃই মনে হয় ইহার কারণ কি?

অনেকে সমস্বরে বলিবেন দারিদ্র্যই একমাত্র কারণ।
অন্তরক বলাবাহুল্য দুঃস্থের অভাব মৃত্যু কারণ। আমি
বলি তৃতীয় কারণ অজ্ঞতা ও উদাসীনতা।

প্রবাসী সম্পাদক মহাশয় যোগ্যে লিখিয়াছেন যে
হা মৃত্যু দারিদ্র্য ভাল দাইবার পরিবার ঘর
কবিবাব সামর্থ্য না থাকা বাত ব ও শিশুমৃত্যুর ভীষণ
আধিক্যের প্রধান কারণ। কিন্তু স্বাস্থ্যের নিয়ম না
জানা ও তাহা না পালন করা এবং মৃত্যুকাগবে
শৌচনীর অবস্থাও প্রধান কারণ তাহা অস্বীকার করা
যায় না। দারিদ্র্যই একমাত্র কারণ হইলে কলিকাতার
বড়বাজারে প্রতি ১০ মিনিটে মৃত্যু হইত। কলিকাতার
শিশুমৃত্যু সর্বাপেক্ষা বেশী হইত না। দারিদ্র্য দূর
কবিবাব চেষ্টা অবশ্যই হওয়া উচিত কিন্তু স্বাস্থ্য
দক্ষ কৃষ্ণান বাড়াইবাব ও মৃত্যুকাগ্ধের অবস্থা উন্নতি
কবিবার চেষ্টাও হওয়া চাই।

দলদলি

[ডাক্তার শ্রীবিশেষচন্দ্র বায় এল্‌এমএস]

অবশ্য বলা বাহুল্য যে দলদলি কথাটা বাঙ্গালার
নিজস্ব। নিষ্কণ্ঠ্য অর্থশীল লোকের পক্ষে এমন মনের
মত কাঁচক আর নাই। তাই আজ পশ্চিমে কথায়
কথায় দলদলি কিন্তু কচিং কথায় কথায় গলাগলি।
যেখানে ফিলাব অভাব সেইখানেই দলদলির বাহুল্য
এইটাই অনেকের মত কিন্তু আমার মনে হয় শিকার
অভাবে দলদলি করিবার বুদ্ধিটা যতটা মতিয়া উঠে
তাহা কালের অভাবে দলদলিটা তাহার চেয়েও বেশী
করিয়ে ও কারেমী করিয়ে ফুটিয়া উঠে। দলদলি ব্যাপা
রটা মুখ্যতঃ ও কার্যতঃ সমাজ শাসনেরই অঙ্গ। কিন্তু

হিন্দু সমাজ যে আজ ব কাঁচক দলদলিটা গলিত
শব্দেহের পুতিগন্ধ বহন করে।

আজ মৃত ছাত্রদল হিন্দু সমাজে দলদলির বাড়ী
বাড়ি ঘটিলেও আসলে হিন্দু সমাজের বাঁধনটি বড়ই
মজবুত—তাই আজ সে সমাজের খোলসটাও হিন্দু
আঁকড়াইয়া খাঁচি খাইতেছে। হিন্দু সমাজের মূলমন্ত্র
হইতেছে—অন্তোন্তসাপেক্ষতা অর্থাৎ হিন্দু আর বাহাই
হউক মূলতঃ একো—বেড়ে নয়। একটা কলের
প্রত্যেক চাকার সঙ্গে অপর সকল চাকা সহজ ও সম্পর্কিত
হওয়ার কলের প্রত্যেক চাকা যেমন অন্তর চাকার

উপরে যোগ আনা নিভর করে হিন্দু সমাজ ঠিক সেই ভাবেই গঠিত। হাজার জাতি বিচার থাকুক—হাজার চুৎকারের স্বকারজনক বাড়াবাড়ি থাকুক—তবুও এক হিন্দু অথবা হিন্দুর স্বখে দু'খে নানা রকমে বিরড়িত।

বেশী দিন নয়—৫।৬ বৎসর পূর্বে হিন্দু সমাজে বৈজ্ঞানিক প্রাচুর্য ছিল। গ্রামের বা চাকলাব জমিদার জায়গীর দ্বারা সেই বৈজ্ঞানিক সা সাহিত্যিক চিন্তা দূর করিতেন। এবং রাজ সরকারের ব্যয়ে মূল্যবান ঔষধগুলি প্রস্তুত করাইতেন। কাষেই ব্যারামে বীর প্রত্যেক ব্যক্তিই বিনাব্যায় সে বৈজ্ঞানিক ও বাজবায় প্রস্তুত ঔষধের যুগল সাহায্য প্রাপ্ত হইতেন। কাষেই ধনী জমিদার বৈজ্ঞানিক ও গামবাদী—পদস্পর্শ অচ্ছেদ্য স্ত্রে বাঁধা থাকিতেন। এখন সে বৈজ্ঞানিক নাই—যাহারা আছেন তাঁহারা অধিকাংশই গো বৈজ্ঞানিক বা অবৈজ্ঞানিক তাঁহারা কেবল এই বচনটুকুই সার করিয়া বসিয়া আছেন— ইয়া ন পঠিত্য। স্ত ময়া নহি চিকিৎসিতং

কথ গ্রাম ধুমুয়াতে? এখন সে জমিদারও নাই কাষেই এখন চতুর্দিকে বিশৃঙ্খলা ঘটয়াছে। এখন আর কেহ আমি বিশ্রুতি ঔষধ পাইব না—খাইলে জাতি যাবে এইকপ protectionist বা সংরক্ষণবাদী মত কথা বলেন না। এখন আপনিই সর্বস্ব আপনার স্বার্থই বড়—স্বজাতিব কল্যাণ এখন আর লোকেব সহায়ভূতি আকর্ষণ করে না।

সংস্কৃত ভাষার স্বাস্থ্য ও স্বীকৃতি সম্বন্ধীয় কোনও স্বতন্ত্র পুস্তক আছে কি না অবগত নহি—সম্ভবতঃ ঐ নামীয় স্বতন্ত্র পুস্তক নাই। তাহা হইতে কোনও দিগগজ গবেষণাকারী বা প্রত্নতাত্ত্বিক যেন সিদ্ধান্ত না করিয়া বসেন যে হিন্দু বা ব্যারাম সাহায্যে জানিত কিন্তু ব্যারামকে নিবারণ করা যায় এ বড় কথাটা হিন্দু জানিত না। প্রাচীন কালে শয্যাভ্যাগ হইতে রাত্রি সহান্বিতীয় প্রাচীন কথ্য পুস্তক হিন্দু প্রত্যেক কাষের নিষেধের শিরায় শিবায় স্বাস্থ্যভ্যাগ ওত প্রোত ভাবে আছে। শৌচভ্যাগ স্বাস্থ্যক ভোজন অশৌচ নিষিদ্ধ বাগমন্ত্র প্রভৃতি হিন্দু প্রাচীন কাষেই রতমান স্বাস্থ্য

বিজ্ঞান সম্ভব উৎকৃষ্ট বিধিগুলিই ছিল ও এখনো আছে। কাষেই এটা বর্ণা মোটেই অজ্ঞান নয় যে হিন্দু সমাজ ও হিন্দু বৈদিক জীবনের আচার ব্যবহারের ভিতরে—ডেননীতি বা দলাদলিও এতটুকু গন্ধ ছিল না—বরং প্রত্যেক একজন হিন্দু সঙ্গে অপর সকল হিন্দু ও হিন্দুব আচার অজ্ঞানি ভাবে মিশান ছিল। তাই তখন বিলাতী ঔষধ সেবন করিয়া জাতিক উ স্নেহে দ্বিবার ভয়টাও এতটা প্রবল ছিল। কিন্তু এখন সবই গিয়াছে—পাশ্চাত্য শিক্ষার ফেনিল ফলেব প্রোভের মুখ।

(১) আত্ম মর্যাদা জ্ঞান লোপ পাইয়া ব্যক্তিগত অহমিকারূপি পাইয়াছে।

(২) আত্ম ভ্যাগের পরিবর্তে ধর্ম স্বার্থপরতা ও সুবিদ্যাবাদ অসিদ্ধা পড়িয়াছে।

(৩) দেশের প্রতি—দেশের আচার ব্যবহার, সমাজ প্রতিষ্ঠান ধর্ম কর্ম রীতি নীতি দেশের মানুষ এমন কি দেশের দেবতারও প্রতি—প্রচ্ছন্নভাবে অবিদ্যমান ঘৃণা জন্মিয়াছে ও সমস্ত বোধ লোপ পাইয়াছে! তাহার স্থানে লোক দেখান মৌখিক স্বদেশী ভাব জাগিয়াছে! এক কথায় আমরা ইতঃপ্রভুত্ব নষ্ট হইয়া পড়িয়াছি। আমরা যেরূপ ঠাকুরকে বিসর্জন দিয়াছি পরের কুকুরেরও অঙ্গুষ্ঠ উপার্জন করিতে পাবি নাই।

আমাদের সামাজিক জীবনের প্রত্যেক ঘটনাতেই এই কথাগুলি প্রযুক্ত হইতে পারে। আমি অপর কোনও বিষয়ে সে কথাগুলি না লাগাইয়া স্বাস্থ্য ও চিকিৎসার বিষয়ে ঐ কথাগুলির উপযোগিতা কতকটা বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। আমাদের (অর্থাৎ প্রকৃত হিন্দুদের)—

(১) বৈদিক প্রত্যেক অঙ্গুষ্ঠানে ছিল কি—স্বাস্থ্যানুকূল বিধি নিষেধ সেই অঙ্গুষ্ঠানগুলি অস্তিত্ব সাপেক্ষ ছিল সে অঙ্গুষ্ঠানে আত্মভ্যাগের বীজ ছিল সে অঙ্গুষ্ঠানে সংযম শিক্ষা হইত। ব্রাহ্মসম্মতি শয্যাভ্যাগ করিয়া ভোজনবানব নাম শর। কবিয়া গানের বাহিরে শৌচ ভ্যাগ তৎপরে প্রাচীন পূর্ণোষ্ঠানে ভ্রমণ

কৰিও কৰিতে নোৱাৰা মানৱ প্ৰাণকে অগ্ৰাহ কৰিয়া
পূজা স্বপাক ভোজন দিবা নিদ্রা বন্ধন বৈকালে শাস্ত্ৰ
চৰ্চা ও পান্থ্যাদিৰ সহিত মেশামেশাৱাৰি কালে লম্বু
ভোজন পূজা পাৰ্শ্বণে পাঁচ জন অতিথি অত্যাগন্তেৰ
সঙ্গ সঙ্গে দিও নাবাৰেৰ সেৱা অচোচাবস্থায় সংঘম
ও বৰমান কায়দা টাইন (quarantine) ৰক্ষা কৰা
কোনটো দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যেৰ অকুল নাছিল ?
স্বাস্থ্যই যে হিঁদুৰ সম্পদ ছিল এই নৱ দেহ যে হিন্দুৰ
দেব মন্দিৰ স্বৰূপ ছিল সে হিন্দু সেই দেবছাত্ৰ
দেহক অশু ও পবিত্ৰ বাণীবাব জন্তু কি বা কবিতা
গিয়াছে।

(২) সদয়বান হিন্দু এটা অতি বেগী ৰকমে
বুঝিছিল যে অপৰো কোনও বায়দায় মাতৃবকে
পাটয়া পয়সা উপাৰ্জন কৰ না কেন লোকেৰ ব্যাবাসে
বা মৃত্যু ব্যায় অস্ত্ৰ পয়সা বোজগাৰেৰ সময় ও স্থান
নহে। এই জন্তু হিন্দু ব্যৱস্থা কৰিয়াছিল যে বেদ
শাস্ত্ৰ পৰম হিতকাৰী চিকিৎসাশাস্ত্ৰেৰ ঐশ্বৰ্য্য যিনি
হইবেন তিনি বাজাৰগৰে অৰ্থচিন্তা হহতে নিশ্চিন্ত
থাকিয়া সমাজেৰ কল্যাণ সাধনে চেষ্টা কৰিহেঁবে।
আৰ এখন তাহাব স্থানে আবিৰ্ভূত হইবাছে কাচাবা ?
মোটৰ বিলাবী স্বাৰ্থাৰ বিলাসী ও মোটা দৰ্শন আদায়
বাবী যমবাজেৰ চেষ্টা চোৱাদ। কেন এমনটি
হইতেছে জা ? চাব গুন।

(১) আমবা স্বাৰ্থ সুবিবাবাদেৰ দোহাই দিয়া
এব বাজপ্ৰৱণদেগেৰ প্ৰতি অস্বকৰণ (apathy) কৰিয়া
যে সামাজিক ও ব্যক্তিগত বীভিন্তিৰ প্ৰচলন কৰি
ভেছি তাৰ সম্পূৰ্ণৰূপে স্বাস্থ্যেৰ প্ৰতিকূল। জুতা
পায়ে ভোজন গৃহ প্ৰবেশ কৰা হোটেল খাওয়া
পাচকেৰ হাতে খাওয়া দোকানেৰ তৈয়াৰী খাবাব

খাওয়া একই জাৰা কপচু মহ বহু দিন ধৰিয়া পৰা
হেয়াৰ কাটাৰেৰ বাচীতে চুল কাটান ও দাড়ী কাটান
বেলগাড়ী ও বোড়ার গাড়ীতে চড় খিৰেটাৰ বায়কোণে
যাওয়া অখাণ্ড ও বৃথা মাংস ভোজন কৰা মত্ত পান
কৰা বায়বিশালয়ে খাওয়া—আৰ কত দৃষ্টান্ত
দিব ? দৈনন্দিন জীবনেৰ প্ৰতি পাদ বিক্ষেপে অসংঘম
স্বাস্থ্যেৰ খেৰচাৰ নৈৱাকাব একট হইয়া
পড়িতেছে।

(২) আজ্ঞাৰাজসবকাৰ মাশুলি ভাবে চাহিদেগেৰ
চিকিৎসাৰ ও সাধাৰণ ভাবে স্বাস্থ্যতত্ত্বৰ স্বতন্ত্ৰ স্বতন্ত্ৰ
ব্যৱস্থা কৰিয়াছেন। ভুল এই থানেই। স্বাস্থ্য ও
ৰোগ চিকিৎসা—বাম্ব বিবৰ হওয়া বাঞ্ছনীয় নহে।
চিকিৎসকেৰা অৰ্থ লেভী হইয়াছেন। দেশেৰ বিশ্ব
পণ্ডিতৰা জন সাধাবকে এই বিশ্বৈৰ সকল কথাই
নিখাইবাব জন্তু ব্যস্ত কিন্তু দেহতত্ত্ব স্বাস্থ্যতত্ত্ব মাতৃ
তত্ত্ব কুলিয়াও নিখিতে দেন না। কায়েই, জনসাধাৰণ
স্বাস্থ্য বা চিকিৎসা এতহু য বিভাগেৰ লোকেৰ এক
জোটে সাহায্য পৰামৰ্শ বা সুবিধা পান না।
ৰাজ্য শাসন ব্যৱদেশে এই দলাদলিৰ ফলে না জন
সাধাৰণ না চিকিৎসক না সরকার—কেহই সম্যক
উপৰত হইতেছেন না। কেহই বলে কালনেমিৰ
স্বাভাৱ। এই দলাদলি যত দিন থাকিবে তত
দিন এ দেশে সকল ৰকমেৰ ৰোগই চিবহাৰী বন্দোবস্ত
কৰিত থাকিবে ! মূৰ্ত্তি এভুল ইংৰাজেৰ। এখন
আমাৰগিকে সজাগ হইয়া এই ভুলেৰ মূলে কুঠাৰাত
কৰিয়া দলাদলি ভাঙিয়া দিয়া বাহাতে জনসাধাৰণ
স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদেৰা ও চিকিৎসক একত্ৰে গলাগলি
হইয়া কায় কৰিতে পাবেন সেইৰূপ ব্যৱস্থা কৰিতে
হইবে।

স্বাস্থ্যধর্ম-সংগ্রহ

উদ্দেশ্য ও কার্য-পদ্ধতি

অজ্ঞতা, দারিদ্র্য ও অকাল মৃত্যু—এই তিনটি আমাদের জাতীয় জীবনের অবনতির প্রধান কারণ—ইহা উপলব্ধি করিয়া দেশ মধ্যে স্বাস্থ্য প্রজ্ঞা (Health conscience) জাগরিত্ব করার জন্য স্বাস্থ্য সমাচার মাসিক পত্র আজ ১৪ বৎসর ধাবৎ প্রকাশিত হইতেছে। 'স্বাস্থ্য সমাচার' প্রকাশের পর হইতে দেশে ক্রমশ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিছু উৎসাহ দেখা যাইতেছে। আলোচনা বক্তৃতা ও আলোক চিত্রের দ্বারা সাধারণকে এই সকল বিষয় বুঝাইবার জন্য বহু সমিতি পরিমণ্ডলী ও সবকারী স্বাস্থ্য প্রচারণা বিভাগ উত্তরোত্তর মানাক্রম প্রণালীবদ্ধ চেষ্টা করিতেছেন।

সকল প্রতিষ্ঠানগুলির সমবেত চেষ্টায় স্বাস্থ্য জ্ঞান দেশের মধ্যে কথঞ্চিৎ বিস্তৃতি লাভ করিলেও, দরিদ্রতা ও অকালমৃত্যুর স্থায়ী প্রতিকারের জন্য সত্ববৎভাবে কোন বিশেষ ধারাবাহিক ও আদর্শ ব্যবস্থা দেখা যাইতেছে না। তার উপর স্বাস্থ্য জ্ঞানগুলি অশিক্ষিতের নিকট হস্ত হইলেও বাস্তব জীবনে প্রণয়িত হইয়া উঠিতেছে না। সেই জন্য জনসাধারণের মধ্যে দারিদ্র্য অকালমৃত্যু প্রভৃতি নিবারণে উপায়সকল সমলস্ব/বাধ্য ও সহস্রসাধ্য ভাবে নির্দেশ করিয়া এবং দেশের স্বাস্থ্য ও শক্তি বৃদ্ধিই এ যুগের শ্রেষ্ঠ ধর্মসাধন ও অর্থনৈতিক উন্নতিই যে মুক্তিলাভের প্রকৃষ্টতম পথ—তাহা নানা নিকট ও দূরত্বের মধ্য দিয়া পরিস্ফুট করিয়া স্বাস্থ্যধর্ম গৃহ পত্রিকা আজ ৪ বৎসর ধাবৎ প্রকাশিত হইতেছে। দিন পত্রিকার সহিত জীবনীশক্তি-সঞ্চারক প্রবন্ধ ও কবিতাবলি পল্লী উন্নতি স্বাস্থ্যনীতি টোটেকা চিকিৎসা ঔষধ চরকা খাতিনির্মাচন শক্তি সঞ্চয় গো সেবা, দাম্পত্য বিজ্ঞান আবু বর্তুন শিশু পালন সম্বন্ধীয় প্রবন্ধাদি এবং দেশ পরিচায়ক ও জাতীয়তা তাত্বাদীপক বৈচিত্র্যপূর্ণ

সংবাদসমূহ সন্নিবিষ্ট হইয়া পত্রিকাটি সাধারণে মধ্যে প্রচারার্থ অতি সুলভ মূল্যে বিক্রয়ের ব্যবস্থা করা হইরাছে।

কথা ও কাজ—হরের মধ্যে পার্থক্য অনেক। মুখে বক্তৃতা করা, উচ্চ হইতে তুচ্ছ বচনগুচ্ছ রচনা করা বাকসকল বাঙ্গালীর জাতিগত সঙ্গার কাজের বেলা বড়ই ঠেকাঠেকি সেখানে বাঙ্গালী—মাথাটি কবির নীচু হন সকলের পিছু।

স্বাস্থ্য সমাচার ও স্বাস্থ্যধর্ম গৃহ পত্রিকা এ ধাবৎ ক'ল প্রথমতঃ কেবল কথা কহিয়াই আসিতেছেন এবং সেইরূপ অজ্ঞাত মণ্ডলী সমিতি সভা ইত্যাদি এখনও করিতেছেন। কিন্তু কথার আর প্রশ্ন গলিবে না, কাজ চাই, বড়ের রাতে আলোর অগ্রদূত চাই।

কথাকে কাজে পরিণত করিবার জন্য 'স্বাস্থ্যধর্ম-সংগ্রহ' আজ দেশবাসীর দারুণ। এই উদ্দেশ্যে কতিপয় উদ্যোগী মিলিয়া স্বাস্থ্যধর্ম সম্বন্ধে ১৮৬ সালের ২১ আইন অনুসারে জন হিতকর কার্যে ত্রতী প্রতিষ্ঠানরূপে গত ৬ই মার্চ ১৯২৫ তারিখে যথারীতি গভর্ণেন্ট রেজিস্টারী করিয়াছেন।

১৯১১ সালে এই অভিপ্রায় সাধারণের নিকট প্রকাশ করিয়াও নানারূপ অপরিহার্য বিঘ্ন ও বাধার জন্য কার্যে অগ্রসব হইতে পারা যায় নাই। এক্ষণে Delay is dangerous এই বাক্যের অনুসরণ করিয়া নানারূপ বাধা বিপত্তি সম্বন্ধে হৃদয়স্থিত হৃদয়বিশেষের প্রেরণায় অগ্রসারিত হইয়া সত্ত্ব এই কার্যে অগ্রসর হইল। এক্ষণে সর্বান্ত করণে ভগবানের আশীর্বাদ ও দেশবাসীর সাহায্য ও সহায়ভূতি প্রার্থনা করিয়া আমরা কার্যক্ষেত্রে অগ্রসব হইলাম।

কাজেব খান্না ও শিক্ষার
স্বন্দর্য—এইগেই বলিরাছি অজ্ঞতা দারিদ্র্য ও
অকাল মৃত্যু—এই তিনটি বিপত্তি আমাদের জাতীর
অবনতির প্রধানতম কারণ জানিয়া তাঁর প্রতিবিধান
করে স্বাস্থ্যধর্ম সত্ত্বের প্রতিষ্ঠা। প্রথম অজ্ঞানতা
দূর করিবার জন্ত যাহাতে দেশের মধ্যে সার্বজনীন
কার্য্যকরী শিক্ষার বিস্তার হয় ওজ্জ্বল সত্য প্রথম চাইতে
বিবিধ বৈধ ও সাধ্য উপায়ে চেষ্টা করিবে। দ্বিতীয়
দারিদ্র্য দূর করিবার জন্ত কুটীবাগ্নি গোপালম ও
উন্নত প্রণালীর কৃষি দ্বারা ব্যক্তিগত আয় বৃদ্ধি ও ব্যয়
সঙ্কোচের নানাকরপ সহস্র সাধ্য উপায় নির্দেশ করিবে
এবং অনাড়ম্বর জীবন যাপন প্রণালী শিক্ষা দিবে।
তৃতীয়তঃ বোগ ও অকাল মৃত্যুর নিবারণার্থ সামাজিক
মুষ্টিযোগাদির দ্বারা অথবা গৌণ প্রতিষেধক সাধারণ নিয়ম
এবং শাস্ত্র ও ঐচ্ছিক বিজ্ঞানসম্মত সদাচারসমূহ পালন
করিয়া যাহাতে দেশের আপাত্তবসাধারণ অটুট স্বাস্থ্য
ও অনবচ্ছিন্ন সুখের অধিকারী হইয়া মনুষ্য জীবনের
চরম পবিত্রতা লাভ করিতে পাবে তদন্ত যাসাধ্য
উদ্যোগী হইবে।

যুবরাজ্যে এই ত্রায়ুতম সম্মতিতে কলমে শিক্ষা
দিবার জন্ত স্বাস্থ্যধর্ম বিভাগীর্ণ নামক একটা বিভাগ
খোলা হইতেছে। প্রথম বৎসর অক্টোবর ও আন্তরিক
দেশপ্রেমিক সচিবের স্বার্থভাগী আত্মনিঃসরণ ও
স্বাস্থ্যবান্ ২২৫ টি যুবক লইয়া কার্য্যারম্ভ করা হইবে।
ইহারাই হইবে আমাদের পতাকাবাহী বালখিল্যের দল।
প্রতি বৎসরই নির্দিষ্ট সময়ে এইরূপে অন্তত আট
দশটি যুবকের প্রয়োজন হইবে। হই তিন বৎসরের
মধ্যেই শিক্ষাকাল সম্পূর্ণ হইবে। পরীক্ষার কৃতকার্য্য
ছাত্রদিগকে যথাযোগ্য সাটফিকেট উপাধি বা বৃত্তি
দানের ব্যবস্থা আছে।

শিক্ষার্থীন্দ্রপে কাহাদেব চাই ?
শিক্ষার্থীদিগের প্রত্যেকের ঘোঁড়াশুটি স্বাস্থ্যবান্ ও শক্তি
শালী হওয়া চাই একট্রাস বা মাটি কলপন পর্যাঙ্ক
পাঠ সমাপন করা চাই বৎস অষ্টাদশ হইতে বাইশের

মধ্যে হইয়া বাহনীর ও অবিবাহিত হওয়া একান্ত
প্রয়োজন।

বা লার মাটি

বা লার জল

বাংলার বায়ু

বাংলার ফল

পূণ্য হটক পূণ্য হটক

পূণ্য হটক হে ভগবান।

বাংলার ঘর

বা লাব হাট

বাংলাব বন

বাংলার মাঠ

পূর্ণ হটক পূর্ণ হটক

পূর্ণ হটক হে ভগবান।

বিশ্ব কবির এই প্রার্থনাকে যাহারা সাফল্যমণ্ডিত
করিবার জন্ত জীবন আহুতি দিতে প্রস্তুত আছেন
তাঁহারা আশুন।

যাহারা পল্লীবাসীরা সেবা পত্নীর পাটিকে জীবন
কাঠি জ্ঞান কামনোবাক্যে প্রকৃতির পূজা দ্বারা পল্লীকে
শ্রীমণ্ডিত করিতে নিজ বন জন ও যৌবনের মোহকে
চিরতবে বিসজ্জন দিতে পারিবেন তাঁহারা আশুন।

যাহারা লাঙ্গলেব ফালের মুখে সোনা ফলনে বিখ্যাসী
গো মাতাল উন্নতির সহিত মরণে যুগ্ম শিশুর জীবন রক্ষণে
অভিলাষী পাণ্ডবেব বুক চিবিয়া ভবিষ্যৎ স্বাধীনতার
পথ নির্মাণ পূর্বক ধর্ম অর্থ মোক্ষ কাম লাভের প্রয়াসী
তাঁহারা আশুন।

যিনি নামের কাঙ্গালু তিনি আনিবেন না।

যশেব

অর্থব

বিলাসিতাব দাস

কদভ্যাসেব

অসাম্প্রব

শিক্ষার্থীন্দ্রপে কর্মক্ষেত্র ও ভবি

শ্যে—ভবিষ্যৎ ভাবিয়া সাংলৈ কার্য্য কবে। সেই
জন্ত সে সম্বন্ধে কিছু বলা আবশ্যক।

বেশ কবিয়া ভাবিয়া দেখিলে বুঝিতে পারিবেন যে
আমাদের দেশে ভূমিস্বত্বী ও গোমাতা
সেবা ভিন্ন দেশের জীবিকা সাহান। জি বাহন আর

কোন উপায় নাই। ব্যাসায়ী বল হাকিম বল ডাকিল বল ডাকার কবিরাজ বল, সকলেই সমাজ দহেব ডোক মাত্র। কোন না কোন প্রকারে তাহাবা বিরাট সমাজ জীবের রক্ত চুষিয়া কেবল আপনাদিগকে ধনশালী করিতেছে কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে কোনরূপ সাক্ষ্যভোগ অর্থনৈতিক কার্য অথবা দেশের স্থান শান্তি বিধাতার চেষ্টা করিতেছে না। দেশে উন্নত উপায় কৃষি ও গো পালন এবং অবসর সময়ে কুটির শিল্প দ্বারা আয় বৃদ্ধি হইবে এবং বোগ প্রতিষেধ বোগীর সেবা শুদ্ধতা ও প্রাথমিক চিকিৎসা দ্বারা বোগভোগ কমিয়া আসিবে ও ক্রমাৎ দেশের স্বাস্থ্যহীনতা ও অকাল মৃত্যু দূরীভূত হইবে।

ছাত্রেরা স্বাবশ্যন ও আয়বিত্তবীলতা শিক্ষা করিয়া পুরাধগেব স্পার্টানদেব ত্রায় বর্ষ্য ও শক্তিশালী হইয়া দেশে ফিরিয়া গিয়া কৃষি গোপালন প্রাথমিক চিকিৎসা ও শ্রমজীবীদিগের মধ্যে সাধারণ জ্ঞান ও শিক্ষার বিস্তার দ্বারা স্বচ্ছন্দ ভাবে আপনাদের আয় সমৃদ্ধ করিয়া লইতে পারিবে। ইহাতে Village exodus আপনা আপনি বন্ধ হইয়া যাইবে পল্লীব প্রাণ শক্তিও অক্ষুণ্ণ থাকিবে। শিক্ষা কাল অন্তে যত দিন পর্যন্ত না ছাত্র আপনাদের পায়ে ভর দিয়া দাঁড়াইতে সক্ষম হন ততদিন পর্যন্ত সজ্ঞ তাহার সহিত যোগসঙ্গ অবচ্ছিন্ন থাকিবে।

শিক্ষার্থীদের কৰ্মক্ষেত্র—বহু জনা কীর্ণ সুহবে হইবে না। ইহাব অবস্থান নিচয় সৃদূর

পল্লীতে বাসাবা মাযেব স্নিগ্ধ শীতল শ্রেহ পতীর কোলের মধ্যে। কন্মারী প্রাণে ঠানে শিক্ষা সম্পূর্ণ করিয়া নিজ নিজ পল্লী আবেদন ফিরিয়া গিয়া সজ্জিব আদর্শে কার্যারম্ভ করিবে ও একটি ক্ষুদ্রতর প্রতিষ্ঠানের প্রতীক স্থাপন করিয়া লইবে। সমস্ত প্রথম প্রথম শাহাদিগকে প্রয়োজন বোধে কিছু কাল পর্যন্ত অর্থ ও সাধারণ দ্বারা সাহায্য করিবে। তার পর বর্ষীবা প্রত্যেকেই সচ্ছন্দ ও স্বচ্ছন্দ জীবন যাপনোপযোগী হইয়া উঠিবে কেবল এই সজ্জিব পথোক্ত ও নামমাত্র অধীনতার অনেকটা স্বতন্ত্রতাবেই স্বীয় প্রতিষ্ঠান পরিচালন কার্যতে ও উহার শাখা অন্তর্গত স্থান স্থিতিব চেষ্টা করিতে থাকিবে।

নট কবি গিবিশচন্দ্র বলিয়াছিলেন কৃষ্ণ প্রেমের লত কৃষ্ণ প্রেম দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন বলিয়াছিলেন দেশসেবাব লাভ দেশ সেবা—আত্মপ্রসাদ মাত্র। আমাদের উদ্দেশ্য—অকৃত্রিম দেশ সেবা জনিত আত্ম প্রদানের সহিত অয়োদবপুষ্টির শান্তিময় স্বাস্থ্যপূর্ণ স্বভাব স্থলর আয়োজন।

কাহাবও কিছু জিজ্ঞাস্য থাকিলে কোন উপদেয়াদি প্রদান করিবার ইচ্ছা হইলে অথবা এই পীঠে শিক্ষক শিক্ষার্থীকপে ভর্তি হইবার আকাঙ্ক্ষা হইলে সম্পাদক স্বাস্থ্য বর্ষ্য সম্বন্ধে ৪৫ নং আমহার্ট ট্রাট কলিকা ১—এই ঠিকানায় পত্র লিখিবেন অথবা প্রাতে (৬৮) বা অপরাহ্নে (২৩) আদিয়া সাফা করিবেন।

বাঁচিবার পথ

(ক) বিশ্রাম।—দেহ যত্ন এমনি কৌশলে গঠিত যে একটি অঙ্গ দুর্বল অথবা পরিশ্রান্ত হইলে অপব অঙ্গগুলিও তরুণ হইয়া পড়ে। যদি মস্তিষ্কের অবিশ্রান্ত ভাবে চালনা করা যায় তবে পেশীসমূহ আপনা আপনি

প্রান্ত হইয়া পড়ে। ইহার একটি সুন্দর উদাহরণ বিটমলী ফার্শ (Bottomley) Firth মহাশয়ের জীবনে দেখা গিয়াছে। বিলাতী বাবু মহাশয় ছুটির দিনে পাহাড়ে পাহাড়ে বেড়ান একটা নেশার মত। দেখা গিয়াছে কেহ

বেহ দীর্ঘকাল পরিশ্রমের পর একটুকুও বিশ্রাম না করিয়া ছুটির দিনে পাহাড়ে চলিয়া যান। Bottomley Lirth মহাশয় শওনের County Council এর একজন সদস্য ছিলেন। ছুটির দিনেই ক্রান্ত দেশে পর্বতারোহণ করিতে যাইরা শাহার মৃত্যু ঘটে। আমাদের দেশেও একদল শোক আছেন। শাহার বগেন change of occupation : rest। শাহার একপাট চলিয়া যান যে দেশেই কোন একটা অংশে চাপনা করিলে সমস্ত অংশই চালিত হয়। বিশ্রামের অর্থ অলসতা নহে। একেবারে বিশ্রামহীনতা স্বাস্থ্যনাশ করে।

(খ) ব্যায়াম।—যে চালা মস্তিষ্কের চালনা করেন শাহাদের পক্ষে ব্যায়াম অত্যাবশ্যক। মহামতি গ্লাডস্টোন (Gladstone) এর জীবন ইহার একটি উৎকৃষ্ট উদাহরণ। Gladstone প্রত্যহ দুই এক ঘণ্টা ভ্রমণ করিতেন। তাঁহার প্রায় ২ বৎসরব্যাপী জীবনে তিনি নিজে লিখিয়াছেন যে তিনি যখন প্রথম Chancellor of the Exchequer হইলেন তখন তাঁহাকে প্রায় ১৬ ঘণ্টা করিয়া নিরমিত ভাবে খাটিতে হইত। তখনও তিনি নিরমিত ভাবে ভ্রমণ করিয়াছেন। ঝড় বৃষ্টি বাদল কিছু ভই তাঁহার ভ্রমণের ব্যাঘাত হইত না। আজকালকার বড়লোকদের মধ্যে নিরমিত ভাবে ব্যায়াম করেন Lord Balfour। Ireland এর সেই ভীষণ অরাজকতার দিনেও তিনি তাঁহার সহকারীকে লইয়া প্রত্যহ ভ্রমণ করিতেন। Mr Lloyd George নিষমিতভাবে ভ্রমণ করেন।

Parliament এর সদস্য Mr T P O'Connor এর আত্মজীবনীতে জানা যায় যে তিনি যখন প্রথম Dublin সহবেব খবরের কাগজের সংবাদদাতা হইলেন তখন তিনি প্রত্যহ দীর্ঘ পথ ভ্রমণ করিয়া সংবাদপত্রের আফিসে আসিতেন। Dublin এ গাড়ী খুব সস্তা কিন্তু তিনি কখনও গাড়ীতে আসিতেন না। Daily Telegraph কাগজের সহকারী সম্পাদক হিসাবে তাঁহাকে রাতি ৭টা হইতে ভোব ৭টা পর্যন্ত কাজ করিতে হইত। অবশ্য পাইলেই তিনি ভ্রমণ করিতেন। এবং সে অবসর শাহাব প্রত্যহই জুটিত। আমাদের দেশে শাহার ব্যায়ামের সময় পান না বলিয়া অজুহাত দেখান তাঁহার কপাটা ভাবিয়া দেখিবেন কি? O'Connor মহাশয় বলেন তিনি অন্নাহার করেন অন্ন পান করেন যথেষ্ট পরিশ্রম করেন। ফল তিনি আজিও বালকের মত হামিতে পারেন। বার্ককোর ও জরার প্রতাপ মিডাচারীর নিকট বড় কম।

আমাদের দেশে ব্যায়াম চর্চা নাই। স্বাস্থ্য বিবেকানন্দের ও কেশবচন্দ্রের মত মহাকর্মাগাও দীর্ঘ জীবী হইতে পারেন নাই। দেশবন্ধু দাশ মহাশয়ও অকালে দেহত্যাগ করিয়াছেন। কেবল ৮ মাসের অল্প বয়সেই মারা যান। আমাদের আত্মজীবনীতে দেখা যায় যে তিনি রীতিমত ব্যায়াম করিতেন। এই অন্নাব্র দেশে সুরেন্দ্রনাথের উদাহরণ ঘরে ঘরে প্রচারিত হওয়া আবশ্যক।

তুলসী

[লেখক ডাক্তার শ্রীবাণালচন্দ্র নাগ]

তুলসী হিন্দু মাত্রেই পরিচিত পুণ্য ও পূজার উপকরণ। কাজেই তুলসীর অধিক পরিচয় দিব্য প্রায় আবশ্যক হয় না। পরম করুণাময় ভগবানের এই অমূল্য দেবজীব যে আদর করিয়াছেন তাহা দেখিলেই মনে

হয় যে তুলসী আমাদের মহোপকারী বৃক্ষ। তুলসীবৃক্ষ জলদান কালে আমরা বলিয়া থাকি —

গৌরী বনভাং দেবী তক্ত চৈতন্তকারিনী
স্নানরাশি জগদ্ধাত্রী বিজুক্তি প্রদায়িনী।

দ্বিও আজকাল পাশ্চাত্য সভ্যতার ফলে বাংলায় মাছুস
সেকেন্দ্রে মনুষ্যত্ব ছেড়ে বর্তমান কালের বিশেষ শক্তাদীর
নূতন এক অভিনব জীবের পরিণত হইতেছে তথাপি
এখনও পল্লীর প্রাতি ঘরে ঘরে দরিদ্রের উঠানে ধনী
সেবমন্দিরের সম্মুখে তুলসী বৃক্ষ স্থাপিত প্রাতি সন্ধ্যায়
ধনী দ্বিজ নির্ঝরিতে বিশেষ সেকেন্দ্রে ঠাকুর
বরসী মহিলারা প্রভাহ সন্ধ্যাকালে তুলসী তলায় দীপ
দান ও বৃক্ষ প্রদক্ষিণ করিয়া থাকেন। ইহাব ভিত্ত
বিশেষভাবে আর তাঁর ভক্ত অথবা মানন মঙ্গলকামী
পরিগণের যে কি পল্লীর চন্দ্রা নিহিত আছে তাহা
আজকালের কল্পজন বৈজ্ঞানিক বলিতে পারেন? এতদ
পল্লী ভূমির নিরক্ষর মায়াবা কীতারা কোসব চলাচল
মু। তুলসীতলায় মাটি দিয়া থাকেন। কিন্তু আধুনিক
কচিসম্পদ ব্যক্তিগণের পক্ষ আশ্চর্য্যাব বিষয় এই যে
তুলসীতলায় মাটি থেকে পাড় গাঁয়েব চোল খালার চেন
ফ্যাণ্টাইল লিভার একবারেই হয় না। তুলসী বৃক্ষমন্ড
গন্ধযুক্ত বাতাস যখন এই পাড় গাঁয়েব অশিক্ষিত
কৃষকের নাসিকায় অধৃত হয়—তখন সে নারায়ণকে
ভাবে আব নমো ব্রহ্মণ্য দেবায় বশ শ্রীকে প্রণাম
করে। বলতে পারি না আর কতদিন এমন ভাবে চলবে।
অনেকেই হয়ত বলবেন, আর কিছুদিন—যত দিন না
পাড়াগাঁয়ের কৃষকের ও মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ছেলে মাত্রই
অল্প ম্যাট্রিকটা পড়ে। অল্পকে হয়ত ভাববেন
পাশ্চাত্য শিক্ষার শিক্ষা করছি। কিন্তু আধুনিক শিক্ষিত
ভাইগণ। বৃকে হাত দিয়ে বলুন দেখি আপনাদের মধ্যে
কল্পজন প্রভাহ তুলসী মঞ্চ প্রদক্ষিণ করেন? তবে
আশার কথা এই যে হওয়া আবার কিরছে স্বপ্নপ্রস
বাংলার দিকে বাংলায় সন্তান আবার ফিরে দেখছে
দেশের ভবিষ্যৎ আশা ও ভরসার সম্বল যুবকগণ ন
দেন অদূরে বলছে—

বাংলার মাটি বাংলার জল,

বাংলার ফুল, বাংলার ফল

পুণ্য হটক পুণ্য হটক,

পুণ্য হটক হে ভগবান।

সেই আশাতেই বৃক পুণ্য আজ তুলসী সাধারণ মাছুস
অর্থাৎ সাধারণ ও বোগনিয়োগ তুলসীর উৎসাহিতাব
বিষয় বলতে সাহসী হয়েছি।

এ দেশেরই বড়াল কবি স্ত্রী বিরোধের পর এখা
নামক গ্রন্থে যে চতুর্থ জীবনের নিষ্ঠা ভাবে বর্ণনা
করিয়াছেন তাহারই এক স্থানে আছে —

হে পুত তুলসী বিষ্ণুব প্রেমসী

বিবর্ণ গোমাব দল

পাঠে আসি প্রাণ কবিতা

কেবা মূল ঢালে জল।

সন্ধ্যায় আসি গলে বসু দিয়া

কেবা তলে দীপ জ্বালে

যাঙ্গ মঙ্গলী ড় বরি বরি—

পাঠে ঢালে ঢালে।

পাঠে আসি আমিও তোমায়

ছন্দ পদ্ম তিল দিয়া

তোমাব নিখাসে সর্ব বোগ নাশে

যায় দু প পল্লীয়া।

আজ এই বা লাদেশের মা ললীয়া! কেহ কি
তাহার স্বামীকে এই ভাবে তুলসী মঞ্চ প্রদক্ষিণ করিতে
বলিতেছেন। তুলসীর সেবার যে সর্ব বোগ নষ্ট হইয়া
পাকে।

এই জন্ত শ্রীভগবান স্বয়ং সভ্যতাকে বলিয়াছিলেন
—হে সভ্যতাম। তুমি শিব জাগিও যে —

দারিদ্র্য ছাড়া বোগার্ক্তি পাণিনি স্ববক্তাপি।

হবতে তুলসী ক্ষত্র বোগানিব হবিতকী

অর্থাৎ এক হবিতকী যেমন বোগসমূহ দূর কবে তদুপ
তুলসীদেবীও দারিদ্র্য ছাড়া বোগ শোক ও সর্ববিধ
পাপ আশ্রয় দাও কবিতা দে।

এই সমস্ত চেষ্টার গুণাবলী না জানিয়া ও কেবল
মাত্র পবের মু। চাওয়া থাকিয়া আমাদের হৃৎপের ও
কঠোর অবস্থি নাই। শাস্ত্রের বিধানের অধিকাংশই
আমাদের স্বাভাবিক জন্ত সৃষ্টি হইয়াছে।

তুলসী ই বাকী নাম ওসাইনাম সাক্ষ্যটোম,

পাশ্চাত্য দেশে অনেক ঠিকাকে হোলি বেসিল বলেন।
ওষধার্থে ইহাৰ বৃক্ষ বীজ ও পত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

তুলসীর সংস্কৃত পর্যায় — সুভগা, ভীরা পাবনী
বিকুবলভা, সুরেজ্যা সুরঙ্গা কয়লা, সুরেন্দ্রভি সুরভী
বহুপত্নী মুঞ্জরী চবিপ্রিয়া অপত রাক্ষসী শ্রামা
গোবী ত্রিদা মঞ্জরী ১তমী ভূতপত্নী পাণ বন্দা
কটিকর কুঠেরক বৈষ্ণবী পুণ্যা পবিত্রা মাদবী
অমৃতী পদ্মপুপ, সুরঙ্গা গুরুগাবিনী সুবধা প্রেত
রাক্ষসী সুবহা গ্রাম্য সুলভা বহুপত্নী দেবভদ্রভি।

ইহাকে বাংলায় তুলসী হিন্দীতে বরগু ও তুলসী
মহারাষ্ট্রেদেশে তুলসীচে বাদ তেলেগু ভাসায় তুঠে
তামিলীতে তুলসী দাক্ষিণাত্যে তুলসী বং বোম্বাই
প্রদেশে তুলস কহে।

আয়ুর্কদমতে তুলসীর গুণ — ইহা কট তিক্তবস
উষ্ণবীৰ্য্য সুরভি কটিকব অগ্নিবর্দ্ধক দাহ ও পিত্ত
নাশক বাতশ্লেষ্মানাশক এবং কাস ক্রিমি বমি কুষ্ঠ
রক্তশ্রাব জীর্ণজ্বর পার্শ্ববেদনা ও ভ্রূতাবেশের
শান্তিকারক।

এলোপ্যাথিক মতে তুলসীর গুণ — তুলসী কফ
নি সারক ও ম্যালেরিয়া প্রভৃতি বিবিধ সংক্রামক পীড়া
নাশক। সর্দিগ্ধটিত বিবিধ পীড়ায়, কাস পার্শ্ববেদনা
ব্রহ্মাইটিস নিউমোনিয়া এজমা ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতি
পীড়ায় উপকারী সবিবাম ও স্বল্পবিবাম অববে ইহা
মহোষধ প্রস্তাবেশ পবিমাণ হাঁস হইলে মূত্র করণার্থ
ও শ্লিষ্ণ করণার্থ ইহাৰ বীজ প্রয়োজিত হয়।

এই সমস্ত ক্রিয়াদি দেখিয়া ও আয়ুর্কদে ইহাব ও।
যলী পাঠ করিয়া এবং ধর্ম শাস্ত্রে তুলসীর বিষয় অবগত
হইয়া মনে হয় যে নিশ্চয়ই তুলসীব সংক্রামক পীড়ায়
জীবাণু নষ্ট করিবার ক্ষমতা আছে। তজ্জন্মই গত ইন
ফ্লুয়েঞ্জা এপিডেমিকের সময় ইহা বিবিধ উপায়ে প্রয়োগ
করিয়া পরীক্ষা দ্বারা জানিয়াছি যে থাইমল ইউক্যালিপ্টস
প্রভৃতি অপেক্ষা তুলসীর শক্তি কম নয়।

আমি মিয়োক্স ভিন প্রকার প্রয়োগরূপ প্রস্তুত
করিয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীগণকে প্রয়োগ করিয়াছিলাম।

১। তুলসীব অরিস্টে (টাংচাব ওসাইনাম স্যাক
টেটাম বা টাংচাব হোলি বেসিল) তুলসীর পত্র ও বীজ
চৰ্ণ ২ আউন্স শোধিত সুবা ১ পাইন্ট — এক সপ্তাহ কাল
ইহা ডিফাষ্ট্রা ছাফিরা লইবে। মাত্রা ২—১ ড্রাম।

২। তুলসীর ফাট (ইনফিউজন ওসাইনাম
স্যাকটেটাম বা ইনফিউজন হোলি বেসিল) শুক তুলসীর
পত্র ১ আউন্স ক্ষুটিত পবিাত জল ১ পাইন্ট অর্ধঘণ্টা
ডিফাইয়া ছাফিরা লইবে। মাত্রা — ১ আউন্স।

৩। সিবাপ ওসাইনাম স্যাকটেটাম (তুলসীর
পাক) তুলসী পাতার রস ১২ আউন্স বিশুদ্ধীকৃত
শুকরা ২ পাউণ্ড পরিাত জল ৮ আউন্স বা বণা
প্রয়োজন। তুলসীব বস ও পবিাত জল একত্রে
মিশাইয়া অর্ধ ঘণ্টা কাল সামান্য উত্তাপে ফুটাইবে।
এবে তাহাতে চিনি সংযোগ করিয়া ক্রমাৎ সিবপেব
আকারে পবিবর্তিত করিবে। সর্ধ সমেত ৩ পাউন্ড
ওজন হইবে। মাত্রা — ১—২ ড্রাম।

ছেলেদের সর্দি কাসিতে অধিকাংশ সময়ে আমি
তুলসীব সিবাপ বা নিয়োজ্ঞ চাটনী প্রয়োগ করিয়া
বিশেষ সফল পাইয়াছি।

তুলসী পত্রের বস — ৪ ড্রাম

বিশুদ্ধ মধু — ১ আউন্স

আদার বস — ২ ড্রাম

যমানী চৰ্ণ — ১ ড্রাম

একত্রে মিশাইয়া লইবে। মাত্রা ৩ — ৬ কৌটা।

ম্যালেরিয়া অরে তুলসী পত্রের রস ১ ডোলা ও আদার
রস অর্ধ তোলা মধু সহ সেবনে বেশ উপকার হয়।

তুলসীব মূশ পাণের সহিত চিবাইয়া থাইলে বক্তা
মানস আরোগ্য হইয়া থাকে।

কর্ণশুলে ইহাব বস বিন্দু বিন্দু করিয়া প্রয়োগ কলে
বিশেষ উপকার হয়।

রক্তশ্রাব বা হিম্যাচ্যুরিয়া রোগে তুলসীব রস চিনি
সহ সেবনে তাহা নিবারিত হইয়া থাকে।

তুলসীপত্রের রস প্রয়োগে প্রসবের পরবর্তী বেদনা
আরোগ্য হইয়া থাকে।

অন্ন কালীন বমনে জলমিশ্রিত সিরাপ তুলসী অথবা
মিছরীর সরবতের সহিত তুলসী পত্রের রস হিতকর।

যমানী ও তুলসী নিয়মিতভাবে ব্যবহার করিলে
বসন্তকালে প্রয়োগ করিলেও পীড়ার শাস্তি হইয়া থাকে।

তুলসীর বীজ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া সেই জল
ছাকিয়া পান করিলে শুক্রমেহ বা স্বপ্নবিকার নিবারিত
হয়।

গণোরিয়া বা প্রমেহ বোগে ও প্রস্রাবের জ্বালা
নিবারণার্থ বহু স্থলে প্রয়োগ করিয়া উপকার পাইয়াছি।

দজ বা দাদ রোগে ইহার পত্র ঘষণে উপকার
হইতে দেখা গিয়াছে। অনেকে কাগজী বা পাতী
লেবুর রসে পিষিয়া দাদে লাগাইতে বলেন।

ছেলেদের হামজ্বরে তুলসীমঞ্জরী ও ঘোড়ান ও আদা
একত্রে বাঁটিয়া প্রয়োগ করিলে হাম বাহির হইয়া রোগী
আরোগ্য হইয়া থাকে।

তুলসীমঞ্জরী এক আনা মেথি এক আনা ও কুড়
এক পাই ওজন করিয়া কিঞ্চিৎ জল দ্বারা দিক্ করিয়া
সেই অবশিষ্ট কাথ পান করিলে হামজ্বব নিবাবিত হয়।

অনেক সময় তুলসী পত্র উত্তম বায়ু নাশক হইয়া
অজীর্ণ পেট ফাঁপা মন্দাগ্নি প্রভৃতিতে উপকার করে।

প্রত্যহ প্রাতে তিনটা তুলসী পত্র তিনটা গোলমরিচ

একত্র সেবন করিলে শরীলে প্রায় কোন ব্যাধি আক্রমণ
করে না।

বাড়ীর মধ্যে—বেশী পরিমাণে তুলসী বৃক্ষরোপণ
করিলে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাওয়া
যায়।

তুলসী বহু গুণবিশিষ্ট। সকল গুণের বর্ণনা করা
সাধ্যাতীত। সর্বশেষে তুলসী গীতার লিখিত ভগবান মুখ
নি স্ত তুলসী ব প্রণাম লিখিয়া বর্তমান প্রবন্ধের উপ
স হার করিব।

প্রণাম —

যা দৃষ্টা নিখিলাষ সংজ্ঞা মনী সৃষ্টা বপু পাবনী,
রোগানামতি বন্দিতা নিরসনী সিন্তাস্তক জাসিনী।

প্রত্যাসক্তি বিধারিনী ভগবত কৃষ্ণস্ত সংরোপিতা

শ্রুতা তচ্চরণে বিমুক্তি ফলদা তৈস্তুলষ্টৈ নমঃ।

অর্থাৎ যাহাকে দেখিলে নিখিল পাপসমূহ ধ্বংস
পায় যাহাকে স্পর্শ করিলে দেহ পবিত্র হয় যাহাকে
অভিবন্দন করিলে বোগবাশি বিদূরিত হয় যাহার সিন্ত
জল গাত্রে স্পষ্ট হইলে অন্তকত্তর বিজ্ঞান থাকে না,
যাহাকে রোপণ করিলে ভগবান কৃষ্ণ প্রত্যাসক্তি ভঞ্জে
। হাকে কৃষ্ণ চরণে অর্পণ করিলে মুক্তিফল লাভ হয়—
সেই তুলসী দেবীকে নমস্কার।

ডায়মণ্ডহারবার পঞ্চাবত সন্মিলনীতে

সম্পাদকের অভিভাষণ

শ্রীহবেন্দ্রকৃষ্ণ দেব সবকার।

[ডায়মণ্ডহারবার পঞ্চাবত সন্মিলনীতে সম্পাদকের অভিভাষণের সাধ মন্ত্র নিয়ে দেওয়া গেল আমরা চৈত্র সংখ্যার
২৪ পরগণার পর সপ্তম আন্দোলন প্রবন্ধে উক্ত জেলার শিক্ষা বোর্ড ও কৃষি বিষয়ে বঙ্গমান অবস্থা ও অভাব অভিযোগের
বিবৃ্ত আলোচনা করিব।—সম্পাদক স্বাস্থ্য সম চার]

প্রিয়তম স্বল্পগণ এবং সমবেত ব্রাহ্ম

আমাদের এই সন্মিলনের আজ দ্বিতীয় বৎসর
আরম্ভ হ'ল। এই আনন্দেব দিনে এই উৎসব সভায়
আপনাদের শুভাগমন যে শুধু আমাদের প্রাণে উৎসাহ
সঞ্চার করেছে তা নয়, এই সন্মিলন আপনাদের

আত্মীকর্ষাদে আপনাদের স্নেহদৃষ্টির বলে দিনে দিনে
শোভায় সম্পদে দীর্ঘজীবনের পথে অগ্রসর হবে—এ
আশা আমরা করছি।

আমাদের এই সন্মিলনের উদ্দেশ্য আমাদের এই
ডায়মণ্ডহারবার সাবডিভিসনের অধিবাসীগণের মধ্যে

পৰ পৰ সিমান আমবা দেৱেৰ কাজ কৰিতে চাই।—
বড় বড় বস্ততা কৰি থা লখা কণা আড্ডাই কিয়
কাজেব বেলা অষ্টৱতা গোল কড়াই কানা—এ দেশেৰ
কাজ যা হয় তা গগাই জানেন—তুমি এ মিহি
তুমি সে ভিমেবে।

দেশেৰ কাজ বৰত গিও মহাপুৰষেবা এ ভুল
বুজতে পোৱেছন এ সহৰে বসে বড় বড় বস্ততা কৰলে
দেশেৰ হা ছাড়া এবটুও দূৰ হয়। দেশেৰ পাণ
পড় আছ পল্লীগ্রামে—সেই পল্লীগ্রাম ম্যাণেবিয়া
কালাজব বসন্ত কলোৱাৰ কীড নকোমন—বোণে
জীৱ দাৱিদো গীৰ বান বজাৰ সমাকীৰ্ণ—সেই সব
খোপ খাড় ভেদ কৰে স্বাস্থ্যকৰ পবিত্ৰ হা—কোন
গ্রামে প্ৰোবা পথ জে পা না। বোণে ব্যবস্থা দেবাৰ
মত ডাক্তাৰ নেই ঔষধ পথ্য গোগাবাৰ মত অৰ্থ নেই—
এই আমাদেৰ পল্লীজননী। এই পল্লীমায়েৰ বুকেব উপব
বোণে লোকে অনাতাবে অন্ধাৰে অন্ধাৰে
কুক্ষিৰ জজ্বলিত য়ে কত প্ৰাণ যে নষ্ট হাচ্চ তার
আব ইয়তা নেই। এই অন্ধাৰ কুক্ষিৰ ফলে গাইয়েব
বুকে ভাই ছুৰি মাৰতে হস্ত নবে ন মামলা
মোকদ্দমাৰ সৃষ্টি হয় আব তার ফলে সৰ্বস্বান্ত হৰে
পথে পথে গুৱে বেড়াতে হয়।

আমাদেৰ এই সম্মানেব উদ্দেশ্য দেশেৰ সেবা—
সেবা অৰ্থে আমবা কৰ্তৃপক্ষেৰ বিবদ্ধাচরণ বুঝি না।
আমরা বুঝ দেৱেৰ উপকাৰ। দেশেৰ উন্নতিকল্পে
কৰ্তৃপক্ষেৰ সহায়তাৰ যদি আমবা আমাদেৰ সকল অভাব
দূৰ কৰতে সক্ষম হই তবে সে কৰ্তৃপক্ষেৰ বন্ধুভাবে গ্ৰহণ
কৰতে আমাদেৰ আপত্তি কি? আমবা চাই পৰম্পৰ
বন্ধুভাবে দেশেৰ কল্যা হচক কাজে পৰম্পৰকে সাহায্য
কৰব—এই মহান উদ্দেশ্য নিয়েই এই সম্মানেৰ জন্ম।

দেশেৰ সেবা অৰ্থে আমবা বুঝি পল্লীৰ সেবা—পল্লীৰ
উন্নতি চেষ্টা। পথ বাটেৰ উন্নতি পানাপুৰ পৰিষ্কাৰ
পচা ডোবা বন্ধ কৰা বিপুল পানীয়েৰ ব্যবস্থা খোপ
খাড় কাটিয়ে বায়ু চলাচলেৰ পথ কবে দিয়ে ম্যাণেবিয়াৰ

আস্থানা নষ্ট কৰা গ্রামে গ্রামে স্কুল পাঠশালা স্থাপন
কবে অজ্ঞানান্ধকাৰ দূৰ কৰা দাতব্য চিকিৎসালয়
প্ৰতিষ্ঠা কৰে হুহু গ্রামবাসীকে বাধ্য যন্ত্ৰণাৰ ঔষধ পথ্য
দান কৰা বাচাৰ পথ কৰা। আজ এই কৰ্ত্তে কৰ্ত্তে
শুনতে পাচ্ছি Back to the village—তার অৰ্থ
আৰ কিছু নয়—যদি বাচতে চাও আগে গ্রামগুলিকে
বাচাও। এই যে বাগী আজ দিকে দিকে প্ৰচাৰিত
ছে এ বহুদিনৰ অভিজ্ঞতৰ ফল। যে পথ ধৰে
আমরা দেশেৰ সেবা কৰতে বেরিয়েছিলাম অভিজ্ঞতাৰ
দেখা গেল তাতে প্ৰকৃত দেশেৰ উন্নতি হয় না। সহ
ৰেব শুটিকয়েক শিক্ষিত লোকেৰ চীংকাৰে প্ৰকৃত
দেশেৰ কোন কাজই হয় না।

সবাব আগে চাই দেশকে প্ৰস্তুত কৰা। দেশেৰ
লোকৰ ভিতৰ পৰম্পৰেব জন্ম মমতাবোধকে আগ্ৰত
কৰতে হবে জাতি বৰ্ণ নিৰ্কিৰ্ণেবে নিধেৰ দেশেৰ
শোককে ভাই বশে মনে ঠাই দিতে হবে দেৱেৰ
কল্যাণেৰ কাছে নিজেব তুচ্ছ স্বার্থ বলি দিয়ে মনেব
সকল সন্ধীৰ্ণতা সকল ক্ষুদ্রতা দূৰ কবে প্ৰকৃত দেশেৰ
হিন্দু ধৰ্মে আত্মনিয়োগ কবতে হবে। দেশেৰ কাজ
কবতে হিন্দু মুসলমানেব ভেদ জ্ঞান ভুল যেতে হবে।
অমি হিন্দু স্তত্ৰা সকল কাজে মুসলমানকে দূৰ ঠেলে
ৰেখে নিজেব জাত ভাইকে সমর্থন কৰে যাব তেমন
সন্ধীৰ্ণতা যদি মনে আঁঠি তবে আমাকে দিয়ে প্ৰকৃত
দেশেৰ মঙ্গল বাজ হবে না। যেখানে সন্ধীৰ্ণতা যেখানে
ক্ষুদ্রতা সেখানেই স্বার্থপরতা সেখানেই নীচতা—
আৰ এই স্বার্থপরতা থেকেই দেশেৰ ধ্বংস ও সৰ্বনাশ।
আজ যে হিন্দু মুসলমানকে অহিন্দু বলে দূৰে ঠেলে
রাখতে পারে কাল সেই হিন্দুই আবার সে ব্ৰাহ্মণ বলে
বন্ধুগতব জাতিদেৰ স্থা কৰে সন্নিৱে দিতে কিছু
মাজ ইত্তমত কববে না। ফলে দলাদলি ৰেবাৱেবি
বিদ্বেষ বিতৃষ্ণাৰ সৃষ্টি। তখন কাৰু বলবে 'আমি
কাৰু ছাড়া আৰ কাৰো কথা মানি না।—মাহিয়া
বলবে মাটি ছাড়া আৰ কাৰো কথা শুনব না—
পোণ্ড বলবে আমাৰ জাতিভাইক ছেড়ে আৰ কাৰো

দিকে যে সতে আমি রাজী নই—ইত্যাদি। সুতরাং এমন ক্ষেত্রে দেশের কাজ করতে যাবার মত বিড়ম্বনা আর কিছুই নেই।

আজ এই জাতীর জীবনের নব অভ্যুদয় দিনে এর যাত্রার পথে আমাদের প্রধান সঙ্গ কবতে হবে একতান্ত্র বীজমন্ত্র। এরই অভাবে আজ আমাদের ভিতর এত হিংসা ঘেঁষা ঈর্ষা। আজ আশ্রয় ভেদভেদ ভুল গিয়ে এক পুতাকার তলে দলে দলে সমুবেত হতে হবে। আমাদের লক্ষ্য হবে এক আত্মাদেব সাধনা হবে এক আমাদের মঙ্গল হবে এক আমাদের উদ্দেশ্য হবে এক। কবির ভাষায়—

এক সত্রে গাঁথা হবে সংস্রুটি প্রাণ।

এক সুরে গাওয়া হবে লক্ষ কণ্ঠে গান।

সংহতি শক্তির পবাক্রমের কথা আর উচ্চারণে বক্তৃতা করে না বললেও চলবে। ওরূপে এতটা বললাম সে শুধু পাছে ভুলে যাই বলে।

আমাদের এটা পঞ্চায়তের সম্মিলন বলে এতে জনসাধারণের সঙ্গে কোন সম্পর্ক নেই তেমন ভুল ধারণা কেউ করবেন না। পঞ্চায়তগণ দেশের জনসাধারণেরই প্রতিনিধি। আমরা দেশের কল্যাণের জন্য কল্পক্ষেত্রে অবতীর্ণ হয়েছি—আমাদের মনে কোন সংকীর্ণতা নেই। যে কেউ আমাদের মঙ্গল কাজে সহায়তা কবতে আগ্রহ হবেন সাগ্রহে মাখায় করে আমরা তাঁর সাহায্য গ্রহণ করব।

মহৎ কাজ—বড় কাজ করতে গেলে নিজকে ছোট করতে হবে—সকল প্রকার আশঙ্ক গৌরব ভুলে গিয়ে নিজকে অতি সামান্য জ্ঞান করতে হবে—নইলে বড় কাজ করা যায় না—বড় হওয়া যায় না। ইতিমধ্যে সকলকে ডেকে আজ দেশের প্রকৃত অবস্থা বুঝিয়ে দিতে হবে—দেশ যে দিনে দিনে ধ্বংসের পথে যাচ্ছে সেই কথাটা বুঝিয়ে দিয়ে তার প্রতিকারের ব্যবস্থা করতে হবে।

গত সেলাসে জগদ্ব্যয় যে তালিকা প্রস্তুত হয়েছে তাতে দেখা যাচ্ছে যে বাংলাদেশ ক্রমশঃ ধ্বংসের দিকে

অগ্রসর হচ্ছে। তার ভেতর এই ২৪ পরগণা জেলার প্রতি হাজারে ২২ জন লোক জন্মাচ্ছে আর ৩৩ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হচ্ছে—অর্থাৎ হাজারে ১১ জন লোক বেশী মরছে। এই ভাবে যদি জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর হার বেড়েই চলে তবে ধরাপৃষ্ঠ থেকে আমাদের লোপ পেতে আর বেশী দিন লাগবে না।

কিন্তু এর প্রতিকার কি কিছু নেই? আছে বই কি? বাঁচতে হলে এর প্রতিকার করতেই হবে। আর কি করে মানুষের মত বাঁচতে পারা যায় তারও পথ আমাদেরই করতে হবে। মানুষকে বাঁচতে হলে তাব চাই পুষ্টিকর আহাব বিত্ত পানীয় নিশ্চয় বাধ্য। এসবের ব্যবস্থা আমাদের করতে হবে।

গবীর চাষীকে বক্ষা করবার জন্য গ্রামে গ্রামে সমবায় সমিতি প্রতিষ্ঠা করতে হবে। এই সমবায় সমিতির ইতিহাস উপকারিতা দেশবাসীকে বুঝিয়ে দিতে হবে। আজ চাষের ফসল চাষী ভোগ করিতে পার না কেন? কে তার মুখের গ্রাস কেড়ে নেয়? কেন? সে সব পথ বন্ধ করতে হবে। চাষের জমী চাষীর হাত ছাড়া হয়ে যাচ্ছে—এ তার অপরিণামদর্শিতার ফল। হাতে কাচা পয়সা পেলে চাষী দিঘিদিক জ্ঞানশূন্য হয়ে পড়ে—বাজারে তখন হুগ মাল্ হুশ্রূল্য হয়ে উঠে তাদের বুঝিয়ে সুঝিয়ে মিতব্যয়ী করে তুলতে হবে। গ্রামে গ্রামে কৃষিভাণ্ডার স্থাপন করে অন্নানাসে বেশী লাভের ব্যবস্থা করতে হবে। শিকার অভাবে এদেশে চাষের কোন প্রকার উন্নতিই হতে পারছে না—মাকাতার আগেব কালে যে পদ্ধতিতে বা কিছু চাষ হয়ে আসছিল এখনও সেই ভাবেই তা চলছে। জমীর উর্বরতাশক্তির হ্রাসবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে যে রীতিপদ্ধতির পরিবর্তন আবশ্যিক এ বোধ আমাদের দেশের অনেক চাষীর নেই।

আমাদের এ দেশটাই সব রকমে সকলের পিছনে পড়ে আছে। নইলে পূর্ববঙ্গের প্রত্যেক জেলার আর প্রতি জমীতেই দু'তিনটা ফসলের চাষ চলে আসছে। মাটিকে যত্ন করতে জানলে তার কাছ

থেকে ফল পেতে ত্রুটি হয় না—মায়ের গ্নেহের মতই মাটির গ্নেহও অপৰ্যাপ্ত—অপ্রতুল—শুধু আমরা তার সেবা বন্ধ করতে জানিনা বলেই তার অজস্র গ্নেহ পিয়ুষধারা হতে আমরা বঞ্চিত—এক হতভাগ্য আমরা।

দেশের কাজের উদ্দেশ্যে যে সব প্রতিষ্ঠান আছে তাহাদের কর্মপদ্ধতির সঙ্গে আমাদের একটা তফাৎ আছে। তাঁরা গবর্ণমেন্টের কাজের তীব্র সমালোচক এবং সরকারের সহযোগে কাজ করতে নারাজ কিন্তু আমরা সরকারের সঙ্গে যোগ রেখে গবর্ণমেন্ট আমাদের যে সামান্য ক্ষমতা দান করেছেন তারই সম্যবহাব করে আমাদের যোগ্যতা প্রমাণ করিতে চাই। আমাদের বিশ্বাস এই পঞ্চায়েৎ, সিষ্টেম এই ইউনিয়ন বোর্ড, এই লোকেল বোর্ড ও ডিস্ট্রিক্ট বোর্ডগুলিকে যদি আমরা ঠিক মত ফলালিত করতে পাবি যদি সকল প্রতিষ্ঠানে আমাদের সুপারিশকৃত ক্ষমতার পরিচয় দিতে পারি গবর্ণমেন্ট আমাদের আবেদন নুতন নুতন ক্ষমতা দিতে বাধ্য হবেন। এইভাবে ক্রমশ দেশের শাসন কার্যেও আমরা আমাদের শ্রাঘ্য অধিকার এক দিন পাবই। সরকারের বিব্রতাকরণ করে তাব প্রতি

কাজে বাধা জন্মিয়ে জোর করে কোন দিনই কোন অধিকার আদায় করা যাবে না। প্রতি কাজে প্রতি গদে নিজেদের কর্মপটুতা দেখিয়ে দেশের কল্যাণ কাজে সরকারের সহায়তা আদায় করে বহুভাবে তার সঙ্গে ব্যবহার করে দেশের সুখসুখে তাব সাহায্য কবতে হবে।

আজ দেশের মুক্তি সরকারের হাতে। সেই মুক্তি আমাদের চাই। কিন্তু সবকবের হাতে আমাদের জীবন বাচনের ভাব ছেড় দিয়ে নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকলে চলবে না। আমরা যে মানুষ মানুষের মত বেঁচে থাকবার যোগ্যতা প্রমাণ করতে হবে তাই চাই সমবেত চেষ্ঠা তাই চাই সংহতি শক্তিব সংগঠন তাই চাই সমবায় সমিতির প্রতিষ্ঠা। যাবা নিদ্রিত তাদের জাগাতে হবে যাবা ছুস্থ তাদের ছুখ দুব করতে হবে যাবা মবণোন্মুৎ তাদের বাচাতে হবে যাবা পদদলিত অন্ধতামগ্ন তাদের উদ্ধার করতে হবে। আসা দেব এই সাধু সংকল্পে দেশবাসী আমাদের সহায় হোন গবর্ণমেন্ট আমাদের সাহায্য করুন।

স্বাস্থ্যধর্ম ও স্বাস্থ্যসেবক।

অবতবণিকা।

বৌদ্ধধর্মের মূলনীতি—অহিংসা পবমোখর্ম। বৌদ্ধ ও জৈনধর্মের অন্ততম মূলতত্ত্ব—জীবে দয়া। হিন্দু ধর্মনীতি অনুসাবে অহিংসা ও জীবে দয়া ত পবম ধর্ম বটেই তাহাব উপব লোক সেবা হিন্দুর অপবিহার্য ধর্মীয়স্থান।

লোক সেবা বলিতে সৰ্বপ্রকারের লোক সেবা বুঝিতে হয়। দরিদ্রের ছুখ মোচন অসায়কে সাহায্য করা নিবাপ্ররকে আশ্রয় দান ক্ষুধার্ত বুকুকে খাদ্য দান

পাণ্ডিত্যের সেবা ও শ্রাবা আৰ্ত্তের পরিত্ৰাণ বিপন্নের উদ্ধার তৃণাৰ্ত্তকে জলদান—এ সকলই নয় নারায়ণ সবার অন্তৰ্গত। হিন্দুর সমাজ এমন ভাবে গঠিত ছিল যে এই সকল জনহিতকর কার্য অতি সহজে অনারাসে স্বত ই অনুষ্ঠিত হইত। সামর্থ্য সখে কেহ এই সকল কর্ম করিতে অসম্মত বা বিরক্ত অথবা কুণ্ঠিত হইত না।

কিন্তু নানা কারণে সমাজ বন্ধন শিথিল হইয়াছে সমাজ গঠনের ব্যতিক্রমে ঘটয়াছে সমাজে ভাঙন

ধরিয়াছে, ধর্মপ্রবৃত্তি ক্ষুণ্ণ হইয়াছে জনসেবাত্রস্ত পালনে লোকের বিতৃষ্ণা জন্মিয়াছে। এখন কেবল স্বার্থ সেবা সকল প্রকার সেবাধর্মের স্থান অধিকার করিয়াছে। সমাজে এক বিণ্ট বিপ্লব উপস্থিত হইয়াছে। সেই জন্ত আমাদের প্রাচীন কালের পুণ্য অনুষ্ঠানগুলি অধুনা উপেক্ষিত হইতেছে। সমাজে হু থ কষ্টের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। বহু লোকের অরুচি উপস্থিত হইয়াছে। পীড়িতের সেবার ব্যবস্থা না থাকায় অকাশ মৃত্যু সমাজকে ধ্বংসের পথে ঠেঁয়া যাউতেছে।

কিন্তু একপাশ স্তা ত চলিতে পাবে না। সমাজকে রক্ষা করা চাই। সেবাধর্মের পুনঃ প্রবর্তন করা চাই। হিন্দুর সনাতন ও চিরন্তন ধর্ম রক্ষা করা চাই। সেই উদ্দেশ্যে স্বাস্থ্যধর্ম সজ্ঞ প্রতীক্ষিত হইয়াছে।

যাহা গিয়াছে তাহাব জন্ত হু থ করিয়া কোন ফল নাই। এখন নতুন করিয়া বর্তমান কালের উপযোগী করিয়া আধুনিক শিক্ষা দীক্ষার অন্তর্গত করিয়া নব বিজ্ঞানের সহায়তা পূর্ণ মাত্রায় গ্রহণ করিয়া সেই প্রাচীন সেবাধর্মকে পুনরুজ্জীবিত করিতে হইবে।

এই মহৎ কর্মের অনুষ্ঠানের জন্ত উপযুক্ত সর্বগুণ সম্পন্ন কর্মী ভঁতবার করিয়া দিতে হইবে। অমর বক্ষিমচন্দ্র তাঁহাব দেবী চৌধুরাণী উপন্যাসে দেশ সেবাব জন্ত লোক সবার জন্ত ধর্মরাজ্য সংস্থাপনের জন্ত কর্মী গড়িবার ইচ্ছিত করিয়াছেন। স্নীতাপ্রোক্ত ত্যাগধর্মের উপর সেবাধর্মকে প্রতিষ্ঠিত কবিবার উপদেশ দিয়াছেন। আমাদের প্রতিষ্ঠিত স্বাস্থ্যধর্ম সম্বন্ধে স্বাস্থ্য বন্ধার উদ্দেশ্য এইরূপ কর্মী গড়িবার ভার গ্রহণ করিয়াছেন।

স্বাস্থ্যধর্ম সজ্ঞের অন্তর্গত কর্মীদিগকে আপামর সর্ব সাধারণের স্বাস্থ্যরক্ষার ভাব গ্রহণ করিতে হইবে। সেই জন্ত তাঁহাদিগকে সাধাবণের স্বাস্থ্যরক্ষার প্রাণী সম্বন্ধে শিক্ষা করিতে হইবে। যে মহৎ কর্মের ভার তাঁহাদের উপর অর্পিত হইতে চলিয়াছে, তাঁহাদিগকে সম্যক প্রকারে তাহার উপযুক্ত হইতে হইবে। এট যোগ্যতা কিরূপে নির্ণীত হইতে পারে? না, তাঁহাদিগকে সর্বপ্রাণে নিজেদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে

শিখিতে হইবে। ইংবাজীতে একটি কথা আছে phy ician heal thyself। চিকিৎসক নিজে যদি রোগ হন তাহা হইলে তিনি অপর রোগ ব্যক্তিকে নিরাময় করিবার ভার গ্রহণে বোধ্য নহেন। নিজে বিনি স্বাস্থ্যধর্ম সম্যকরূপে পালন করিতে পারিবেন তিনিই স্বাস্থ্যধর্ম সজ্ঞের কর্মী হইবার উপযুক্ত ব্যক্তি। স্বাস্থ্য ধর্মী লোক শিক্ষক। তাঁহাকে রোগ পীড়িত আর্ন্ত ব্যাধিগত ব্যক্তিগকে স্বাস্থ্যধর্ম বন্ধাব উপদেশ দিতে হইবে। তিনি নিজে সুস্থ না থাকিলে তাহা পারিবেন না। তাঁহার নিজেব স্বাস্থ্য হ্রাসব আদর্শ লোকের চক্ষের সম্মুখে বসিতে পাবিলে এই দৃষ্টান্তে যে সুফল ফলিতে পারিবে স্বাস্থ্যরক্ষা সংক্রান্ত শত উপদেশেও তাদৃশ সুফল ফলিবার সম্ভাবনা নাই। Example is better than precept—ইংবেজী এই প্রবচন এক্ষেত্রে যেমন খাটে, এমন আর কিছুতেই নহে। দৃষ্টান্ত উপদে। অপেক্ষা সমধিক কলপ্রদ—এটি অতি মূল্যবান প্রবচন। স্বাস্থ্য সৈবকগণকে স্মরণ এই মহামূল্য উপদেশটি স্মরণ রাখিতে হইবে এবং তদনুসারে কাজ করিতে হইবে। স্বাস্থ্য সেবক যে উপারে নিজে নীরোগ সুস্থ বলবীৰ্য্যসম্পন্ন থাকিতে পাবিয়াছেন তাহা নিজেব দৃষ্টান্ত দ্বারা বহু অস্বাস্থ্যকর ব্যক্তি বা পবিতারবর্গকে উপদেশ করিবেন তাহাতে যেকোন সুফল ফলিবার সম্ভাবনা এমন আর কিছুতেই নহে।

এ যাবৎ আমাদের দেশে স্বাস্থ্যরক্ষার কার্য কেবল শুক উপদে।র উপব নির্ভর করিয়া চলিতেছে। কার্য ও কারণের সম্বন্ধ বিচার করিয়া কিসে স্বাস্থ্য ভাল থাকে কিসে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হয় সে সম্বন্ধে উপদেশ দিতে কাহাকেও বড় একটা দেখা যায় না। ফলে হয় এই যে নীরস উপদেশগুলি এক কাণ দিয়া প্রবেশ করে এবং অপর কাণ দিয়া বাহির হইয়া যায় তাহা শ্রোতার মনের উপর কোন স্থায়ী প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না। কিন্তু যদি শরীর তত্ত্ব প্রমোদিত জ্ঞানের উপর উপদেশের ভিত্তি স্থাপিত হয় শরীরের গঠন প্রাণী এবং শরীরস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদির কার্য প্রাণী মোটামুটি

ভাবে বুঝাইয়া দিয়া সেই গঠন ও কার্যপ্রণালীর ব্যতি-
ক্রমে কিরূপে শরীরে অসুস্থ হয় তাহা বুঝাইয়া দিতে
পারা যায় তাহা হইলে সেই উপদেশ লোকে কিছুতেই
ভুলিতে পারে না। লোকে তখন প্রত্যেক কার্যের সময়
ভাবিয়া দেখিবার অবসর পায় যে তাহার ঐ কার্য স্বাস্থ্য
সুসংবাদিত কি না তাহার কার্যের দ্বারা প্রকৃতির ব্যবহার
কোন ব্যতিক্রম ঘটিল শরীর অসুস্থ হইবার সম্ভাবনা
আছে কি না। যদি সে দেখে যে তাহার কার্য স্বাস্থ্য
রক্ষার অনুরূপ হইবে না তবে শতকরা ৯৯টি ক্ষেত্রে
সে ঐরূপ স্বাস্থ্যবিরাধী কার্যে অমুষ্ঠানে বিবত হইবে
এবং তাহার স্বাস্থ্যও অক্ষুণ্ণ থাকিবে। অতএব স্বাস্থ্য
সেবকগণকে সর্বপ্রকারে এই সকল তত্ত্ব অবগত হইতে
হইবে। তবেই ঠাণ্ডা বা অগ্নিকে শিক্ষা দিবার যোগ্যতা
অর্জন করিতে পারিবেন। স্বাস্থ্যদায়ক সম্পদাদিগকে
প্রথমে এই সকল বিষয় শিক্ষা দিয়া তাঁহাদিগকে সেবা
ব্রতে দীক্ষিত করিয়া লইবেন। অতএব কর্মীগণকে
প্রথমে শিক্ষার্থীকপে স্বাস্থ্যদায়ক সজ্জা যোগদান করিতে
হইবে।

শিক্ষার্থীরা তাঁহাদেব দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্য
ধর্ম পালন করিয়া স্বাস্থ্য রক্ষা সংক্রান্ত যাবতীয় প্রণালী
ও নিয়মাবলী হাতে হাতে করে আয়ত্ত করিয়া লইতে
পারিবেন। এই স্বাস্থ্য রক্ষার প্রণালীর অনুসরণ পূর্বক
স্বাস্থ্যবিধি পালন করিয়া গেলে তাঁহারা কেবল যে
নিজেই স্বাস্থ্যবান থাকিবেন তাহা নহে এই কার্যগত
প্রত্যেক লব্ধ অভিজ্ঞতাব সাহায্যে তাঁহারা অপরকেও
সহজে ও নিশ্চিতরূপে স্বাস্থ্য ধর্ম পালন বিধি সম্বন্ধে
উপদেশ ও শিক্ষা প্রদান করিতে পারিবেন।

প্রথম অধ্যায়

সুস্থতা ও স্বাস্থ্য ধর্ম

সুস্থ থাকাই প্রকৃতির নিয়ম। এই নিয়মের
ব্যতিক্রমই অস্বাস্থ্য। শিশু সুস্থ দেহেই ভূমিষ্ঠ হয়।
প্রকৃতির নিয়মের অনুসরণ করিয়া শিশুকে পালন
করিলে শিশু সুস্থ থাকিয়া গুটি লাভ করিয়া বড় হয়।

প্রকৃতির নিয়ম পালনে অবহেলা করিলে শিশু অসুস্থ
হয় পীড়িত হয়। শিশুকে কিছু কাল অপরের
সাহায্যের উপব নির্ভর করিয়া থাকিতে হয়। এই
নির্ভর কাশটার শিশুর পালনকর্তা জননীর যোগ্যতার
উপর শিশুর স্বাস্থ্য বা ক্রম অবস্থা নির্ভর করে। বড়
হইয়া সে যখন নিজের ভার নিজেই লইতে সক্ষম হয়,
তখন সুস্থ থাকা বা পীড়িত হওয়া তাহার নিজেরই
কার্যে উপর নির্ভর করে। সে যদি স্বাস্থ্যবিধি ও প্রকৃ-
তির ব্যবস্থাব অনুসরণ করিয়া চলিতে শিক্ষা করে তবে
সে সুস্থ থাকিবে। নচেৎ পীড়িত হইবে। অতএব
দেখা যাইতেছে প্রকৃতির বিধি ব্যবস্থার অনুসরণ করিয়া
চলিতে পারিলেই স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে। অর্থাৎ শরীর ও
মন স্বাভাবিক অবস্থায় থাকাই স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যের অবস্থার
কোন ইতর বিশেষ নাই। কম সুস্থ বা বেশী সুস্থ
বলিয়া কোন অবস্থা হইতেই পারে না। সুস্থতাব
অর্থাৎ স্বাভাবিক অবস্থার কিছু মাত্র ব্যতিক্রম হইলেই
শরীর অসুস্থ হইয়া পড়িবে।

স্বাস্থ্যবন্ধ সাধনা সাপেক্ষ। প্রকৃতি নির্ধারিত
স্বাস্থ্যবিধি পালনই সেই সাধনা। সাধারণ লোকে
সাধারণ পীড়ার সম্বন্ধে কিছু না কিছু জ্ঞান স্বতঃই
লাভ করিয়া থাকে। সর্দি কাসি উদরাময় প্রভৃতি
সামান্য রোগ কেন হয় তাহা প্রায় সকলেই কিছু না কিছু
জানে। এবং এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে কেমন
করিয়া আত্মরক্ষা করিতে হয় তাহাও যে তাহারা না
জানে এমন নয়। একটু সাবধান থাকিলেই এই সকল
পীড়া হইতে পারে না। স্বাস্থ্য তত্ত্ব সম্বন্ধে অনভিজ্ঞ
শিশু হই একবার এইরূপ সামান্য অসুখে ভুগিয়া ভুগিয়া
এই সকল রোগের কাবণ সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া
থাকে। তথাপি পরিণত বয়সেও মধ্যে মধ্যে লোককে
এই সকল রোগ ভোগ করিতে হয়। তাহার কারণ
অবহেলা ও উপেক্ষা ছাড়া আর কিছুই নয়। গুরুপাক
খাদ্য ভোজনে পেটের পীড়া হয় ইহা কাহাকেও
সিখাইয়া দিতে হয় না। তথাপি লোভে পড়িয়া লোকে
প্রয়োজন ও সুবিধা মত স্বাস্থ্য বন্ধের এই সাধারণ

তব্ব কুলিয়া বার এবং গুরুপাক খাদ্য ভোজন করিয়া অস্থির হয়। লোভ অগবরণীয় হইলে ক্রমাগত এই রূপ ভুগ করিতে থাকিলে পেটের পীড়ার ভুগিয়া তাহার পাকস্থলী এমন দুর্বল ও বোগপ্রবণ হইয়া উঠে যে কারণে অকারণে সাধারণ স্বেদেই তাহার পেটের অস্থির হয়। তখন সে নিজেব অদৃষ্টকে নিন্দা কবিত্তে আবৃত্ত করে এবং স্বেদকার লোকেব গুতা দৃষ্টের হিংসা করে। সেই এষ্টটুকু সর্বিয়া দেখে না যে স্বেদ লোকে প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন ক'ব না বলিয়াই স্বেদ থাকে; এবং সে প্রকৃতিব নিয়ম লঙ্ঘনে অভ্যস্ত বলিয়াই পীড়িত হয়। নিবার্য ব্যাধিতে আকৃত্ত হইলে বোগীই সম্পূর্ণ দোষী হইতে অপর কাগাবও কোন দোষ নাই অপরের হিংসা করিবারও কিছুই নাই।

বিপদে না পড়িলে লোকে ভগবানকে শ্রবণ করে না। সেই ভক্ত কুন্তী শ্রীকৃষ্ণের কাছে এই বর চাহিয়াছিলেন যে আমরা যেন চিরদিন বিপদে পড়িয়াই থাকি তাহা হইলে তোমাকে চিবদিন শ্রবণ রাখিতে পারিব। তুমি বহু দিন শোকে স্বেদ থাকে যতক্ষণ না অস্থির হইয়া পড়ে ততক্ষণ সে স্বাস্থ্যেব কথা চিন্তা করে না। অস্থির হইয়া পড়িলেই স্বাস্থ্যের কথা তাহার মনে হয়। (তাই বলিয়া আমরা কুন্তীর মত এমন বর চাহিতে বলিতেছি না যে স্বাস্থ্যের কথা চিরদিন শ্রবণ রাখিবার জন্য চিবক্লম অবস্থার কামনা করিতে হইবে।) তখন কেমন কল্পিয়া সে স্বাস্থ্য কিরিয়া পাইবে এবং কেমন ভাবে চলিলে পুনরায় অস্থির হইয়া পড়িবে না তাহাই সে ভাবিতে থাকে। কিন্তু কেবল চিন্তা কবিলেই কোন ফল হয় না। পথ চলিতে চলিতে সামনে যদি কোন নদী আসিয়া পড়ে তবে নদীর তীরে বসিয়া বসিয়া কেমন করিয়া নদী পার হইব এই চিন্তা করিতে থাকিলেই নদী পার হওয়া যায় না। নদী পার হইতে গেলে তাহার উপায় অবলম্বন করিতে হয়। হয় সেহু না হয় নৌকা অথবা একট ভেলার সন্ধানও কল্পিতে হয়, তবেই নদী পার হইবার উপায় হইতে পারে। সেইরূপ শরীর অস্থির হইয়া পড়িলে কেবল

স্বেদ হইবার কথা ভাবিলে চলিবে না। শরীর কেন অস্থির হইয়া পড়িল তাহার কারণ বিশ্লেষণ করিয়া দেখিতে হইবে পরে তাহার প্রতিকারের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে তবেই অস্থির শরীর পুনরায় স্বেদ হইবাব ব্যবস্থা হইবে। নদী পার হইতে গেলে যেমন বুদ্ধি পরিচালন পূর্বক সেহু বা নৌকা নির্মাণ করিতে হয় অস্থির শরীরকে পুনরায় স্বেদ কবিত্তে হইলও সে রূপ বুদ্ধি বিবেচনা খবচ কবিত্তা যথোচিত প্রতিকারের উপায় অবলম্বন করিতে হয়।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বা অস্বাস্থ্য ক'। মনে মনে অতিনিষ্ঠ মাত্রায় অনোশন কবিত্তা কো'। দল নাই তাতে বর মহি হই ঘটয়া পাকে। অতিজ্ঞ ব্যক্তি বা বৃথা এ'প অনোশন না করিয়া স্বাস্থ্য দূর কলিবা' উপায় চিন্তা ও অবলম্বন কবিত্তা প্রতি কারের ব্যবস্থা কবিত্তা থাকেন। শরীর অস্থির হইয়া পড়িলে বৃথা মন খারাপ ক' করিয়া তাহার কারণ অনুসন্ধান পূর্বক প্রতিকারের যথোচিত উপায় অবলম্বন করাই বুদ্ধিমানের কাজ। অতিজ্ঞ ব্যক্তিরা কার্যক্ষেত্রে সহজে বিচলিত হয় না। কাজ কবিত্তে করিতে নতুন নতুন বাধা বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হইলে সাধারণ লোকেব মত একেবারে হাল ছাড়িয়া না দিয়া তিনি বুদ্ধি খাটাইয়া সেই সকল বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিবার উপায় অবলম্বন করিয়া থাকেন। তদুপ স্বাস্থ্য রক্ষার মল তত্ত্বগুলি যিনি অগ্রস্ত করিতে পারিয়াছেন তিনি যে কোন অবস্থাতেই হউক না কেন, স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে পারেন এবং কোন অনিবার্য কারণে শরীর অস্থির হইয়া পড়িলে তাহার প্রতিকারেরও যথোচিত ব্যবস্থা করিতে পারেন।

দ্বিতীয় অধ্যায় স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

কি উপায়ে শরীর স্বেদ থাকে স্বাস্থ্য কেমন করিয়া রক্ষা করিতে হয় এবং পক্ষান্তরে যে যে কারণে আমাদের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইতে পারে—এই সকল বিষয়

যে শাস্ত্রে আলোচিত হয় তাহাই শাস্ত্র বিজ্ঞান। শরীর সুস্থ থাকিতে স্বভাবতই বাধ্য। এই স্বাভাবিক অবস্থার ব্যতিক্রমই অস্বাস্থ্য। অর্থাৎ স্বাস্থ্যের উল্টা বাহ্য তাহাই অস্বাস্থ্য। সুতরাং স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম গুলি জানিলেই স্বাস্থ্য কিরূপে ও কি জন্ত ক্ষুণ্ণ হয় তাহা জানা গেল। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মুখ্য উদ্দেশ্য—কিভাবে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় তাহাব উপায় নির্দেশ করা। সুতরাং পবোক্ত ভাবে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইবার কারণগুলিও ইহাতে আলোচিত হইয়া থাকে।

সত্য মানব জাতাদের দৈনন্দিন জীবন যাত্রা সুখ আলোকিত করিবার জন্ত প্রত্যেক কার্যেই কতকগুলি বিধি ব্যবস্থা বচনা করিয়া লইবে। সে যখনই যে কোন কাজ করে তখনই সেই কার্যের জন্ত নির্ধারিত বিধি ব্যবস্থার অনুসরণ পূর্বক বিবেচনা সহকারে কাজ করিয়া থাকে। এই ভাবে কার্য করাকে কলা বা Art বলা যায়। বহুদর্শিতা পর্য্যবেক্ষণ অনুসন্ধান গবেষণা পরীক্ষা ও চিন্তা শক্তির সাহায্যে মানুষ স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্ত কতকগুলি বৈজ্ঞানিক সত্য অবধারণ করিয়া লইয়াছে। সেই জন্ত স্বাস্থ্যরক্ষার প্রণালীও কলাবিশ্বাস অত্যন্ত জটিল। বিজ্ঞানানুসৃত স্বাস্থ্যবিধি পালন করাই সেই স্বাস্থ্য কলা। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের কাজটা কি তাহা এতদ্রূপে বোধ হয় পরিষ্কার হোয়া গেল। যে নিয়মে স্বাস্থ্য রক্ষিত হয় ও যে অনিয়মে স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হয় তাহা শিক্ষা দেওয়াই স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের কাজ এবং সেই শিক্ষা সেই নিয়ম জীবনে কার্যক্ষেত্রে প্রয়োগ করাই স্বাস্থ্য কলা। মানুষ বহু অরোমে যে সকল বৈজ্ঞানিক সত্য আবিষ্কার করে, সেগুলি কেবল জানিয়া রাখাই যথেষ্ট নহে—সেগুলিকে কার্যে পবিত্র করাও আবশ্যিক—কুপণের ধনের জ্ঞান কেবল সঞ্চয় করিয়া রাখার কোনই লাভ নাই। বিবেচনা সহকারে কার্যক্ষেত্রে বিজ্ঞানের সুপ্রয়োগেই উপকার পাওয়া যায়। সাধারণ বিজ্ঞান সযত্নে এই কথাগুলি যেমন সত্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সযত্নেও ঠিক তাই। কিসে স্বাস্থ্য রক্ষা হয়, কিসে তাহা ক্ষুণ্ণ হয়—কেবল

এই তথ্যগুলি জানিয়া রাখিলে কি হইবে। দৈনন্দিন জীবনে উহাদের প্রয়োগ করা আবশ্যিক তবেই স্বাস্থ্য রক্ষা পাইবে। অর্থাৎ বিজ্ঞান সাহায্যে জ্ঞান লাভ করিয়া কলা বিজ্ঞান সাহায্যে তাহাদের প্রয়োগ করি ত হইবে। পূর্বক বলা হইয়াছে যে সুস্থ থাকাই স্বাভাবিক শিশু সুস্থ শরীরেই জন্ম গ্রহণ করে। তথাপি স্বাস্থ্য কেন ক্ষুণ্ণ হয় বোঝা যায় শরীরকে আক্রমণ কবে কেন? কাবণ স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন করা হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন না করিবার কারণ জিজ্ঞাস্য হইতে পারে উপেক্ষাও হইতে পারে অসঙ্গতও হইতে পারে যে কারণেই হউক স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন করিতে চেষ্টা নিয়মগুলি জ্ঞানিতে হইবে। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান শিক্ষা করিলে নিয়মও পি জানিতে পারা যাইবে। তাব পর সেই সকল নিয়ম জীবনে পালন করিতে হইবে। স্বাস্থ্য অসম্পূর্ণ নিধি। অতি যত্ন করিয়া এই নিধি রক্ষা করিতে হয়। ইহা রক্ষা না করিতে পারিলে উপভোগও করিতে পারা যায় না। নষ্ট স্বাস্থ্য উদ্ধার করিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা স্বাস্থ্য যাহাতে নষ্ট না হয় তাহার ব্যবস্থা করাই বুদ্ধিমানের কাজ। স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার আগেই সাবধান হইতে হইবে যাহাতে উহা নষ্ট না হয়। নষ্ট স্বাস্থ্য উদ্ধার চেষ্টা অপেক্ষা স্বাস্থ্য নষ্ট হইতে না দেওয়া—উহা রক্ষা করা—অপেক্ষাকৃত সহজ কাজ এবং তাহাতে যথেষ্ট আনন্দ লাভ ও উহা উপভোগের সুখও আছে।

তৃতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যেব কাবণ

সত্য জগতে প্রাচীন কালে লোকে বোগের কারণ অনুসন্ধান যতটা আগ্রহ প্রকাশ করিতেন—স্বাস্থ্যের কাবণ জানিবার জন্ত ততটা অবহিত ছিলেন না। বোগ হইলেই রোগ বরণায় পীড়িত হইয়া তাহার কারণ অনুসন্ধান ও প্রতিকারের উপায় অবলম্বনে স্বভাবতই ইচ্ছা জন্মিতে পারে কিন্তু সুস্থ থাকি স্বাভাবিক অবস্থা বলিয়া সুস্থ থাকার কাবণ অনুসন্ধান করিবার কথা লোকের মনেই হয় না। কিন্তু একটু ভাবিয়া

দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে প্রকৃতি দত্ত স্বাস্থ্য বাহ্যতে অক্ষুণ্ণ থাকে তাহার কারণ অল্পসন্ধান করিয়া যথোচিত ব্যবস্থা করা সর্কোপেক্ষা সহজ ও সরল পন্থা। সঞ্চিত ধন নষ্ট হইলে তাহার পুনরুদ্ধার করাব চেষ্টা করা অপেক্ষা সঞ্চিত ধন যাহাতে নষ্ট না হইতে পারে সে পক্ষে পূর্বে সাবধান হওয়া এবং ধন রক্ষার ব্যবস্থা করাই কি অধিকতর বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে?

স্বাস্থ্যের কারণ প্রধানতঃ শরীরগত ব্যাপার। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির কার্য্য নিয়মিত ও স্বাভাবিক ভাবে চলিলেই শরীর সুস্থ থাকে। কেবল বাহ্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নয়—শরীরের আভ্যন্তরিক বস্তু তন্ত্র এবং বস রক্ত অস্থি মাংস প্রভৃতি সমুদায় শবীবাংশের অবস্থা স্বাভাবিক ভাবে থাকা ও কার্য্যক্ষম রাখা চাই তবেই স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকিবে। টেলিগ্রাফের তারের মত আমাদের শরীরে একটা নাড়ী সংস্থান আছে। তাহা শরীরের প্রত্যেক অংশের সহিত অপর অংশের সংযোগ রক্ষা করিয়া থাকে। এই নাড়ীগুলি সম্পূর্ণ কার্য্যক্ষম অবস্থায় থাকিবে। আমাদের এই দেহ একটা বিরাট বসায় আগাব। এখানে স্ফাতিস্কন্ধ ভাবে নিঃসৃত

রাসায়নিক কার্য্য চলিতেছে। এই কার্য্য অব্যাহত ভাবে চলা চাই। এই রাসায়নিক কার্য্যের ফলেই দেহ খাওয়া হইতে শক্তি ও উত্তাপ সংগ্রহ করিয়া থাকে। বিভিন্ন শারীর বস্তুর ক্রিয়ার ফলে খাওয়া হইতে শরীর গঠনের বিভিন্ন উপাদান বিশ্লিষ্ট ও প্রস্তুত হইয়া শরীরের ভিন্ন ভিন্ন অংশের গঠন বৃদ্ধি ও পুষ্টি সাধন করিয়া থাকে। আবার শরীর বস্তুর ক্রিয়ার ফলেই শরীরাত্ম্য স্তরে যে সকল ময়লা ও আবর্জনা উৎপন্ন হয় তাহা বিভিন্ন দ্বার পথে শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায়। জীবন যাত্রা সম্যকরূপে নির্বাহ করিতে হইলে এই সকল কার্য্যই নিয়মিত ও সুশৃঙ্খল ভাবে চলা চাই। শরীর বস্তুর এই সকল কার্য্য সুশৃঙ্খলভাবে চলাই স্বাস্থ্যরক্ষার কারণ ও উপায়। সুতরাং স্বাস্থ্য সুন্দর ভাবে বক্ষা করিতে হইলে শিক্ষার্থীকে (এবং মানুষ যাত্রকেই) শরীর বস্তুর কার্য্য প্রণালী মোটামুটি ভাবে আয়ত্ত করিতে হইবে। সেই বিষয়ে সাহায্য করাই বর্তমান প্রহের প্রধান উদ্দেশ্য। ইহার স্বাস্থ্যের কারণ এবং শারীর বস্তুর কার্য্য প্রণালী অব্যাহত রাখাই স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও সাহায্যকলা।

কুপথ্য

[শ্রীবমেশ চন্দ্র রায় এল্ এম্ এস]

কবিরাজী ভাষায় কুপথ্য বলিলে ঠিক কি ভাবের পথ্যকে বুঝায় বলিতে পারি না কিন্তু ডাক্তারি মতে এবং সাধারণ বুদ্ধিতে কুপথ্য বলিলে দেহের বয়সের ও অবস্থার অনুপযুক্ত খাদ্যকেই কুপথ্য বলা যায়।

শিশুনিগেব পাকস্থলী অতি সুকুমার—এটুকু খাওয়ার ব্যতিক্রম ঘটিলে তাহাদের উদরাময় বা অর উপস্থিত হয়। অথচ সুস্থ এ দেশে বলিয়া নহে কাঁচা আম কচা (অপক) পেয়ারা কাঁচা কুল তেঁতুল গোঁড়া লব, বাতাবীলেবু—প্রভৃতি পাইলেই ছেলেরা অধু পায়

না—প্রচুর পরিমাণে খাইতে চায় এবং অধিকাংশ সময়ে ভাল করিয়া না চিবাইয়া খায়। সর্বদেশে সর্বকালে এইরূপ দেখা যায় বলিয়া নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে যে প্রাকৃতিক প্রেরণার বশেই, ছেলেরা এরকম খায়।

কেন এমন অকৃত প্রেরণা? ইহার উত্তর বর্তমান বিজ্ঞান দিবে। অধুনা ডাইটাৰীন্ট নামক খাদ্যের একপ্রকার অপরিহার্য্য রসের কথা অনেকেরই জানিয়াছে। এই রস টাটকা ফলমূলে ও মাংসে পর্যাপ্ত পরিমাণে

থাকে। এ পর্যন্ত তিন জাতীয় ভাইটামীন আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহাদিগের নাম—এ বি ও সি। কেহ কেহ ডি নামীয় চতুর্থ ভাইটামীনেরও উল্লেখ করিয়া থাকেন। বাহা হউক কাঁচা ফলালে কাঁচা ডাল ও চাউলে (ঢেঁকি ছাটা চাউলে) ভাইটামীন প্রচুর পরিমাণে থাকে—আর এই সব জিনিষই ছেলেবা মুঠামুঠা খাইতে ভালবাসে। তাহা হইলেই বেশ বোঝা গেল যে দেহের বৃদ্ধির ও স্বাস্থ্যের অমূল্য পদার্থ ঐ ঐ জিনিষে বেশী আছে বলিয়া ছেলেরা প্রাকৃতিক প্রেরণাতেই ঐ সকল খুপ। খাইতে ভাল বাসে।

ইহা ছাড়া আরো কারণ আছে। ছেলেরা কখনো ভাল করিয়া চিবাইয়া কে নও খাওয়া যায় না—বিশেষ কবিরী যলমূল। যল। ম ভাল কবিরী না চর্ষণ করার ফলে অল্প মধ্যে মাইয়া ঐ পণ্ডগুলি মলত্যাগে সহায়তা করে। সন্দেশ ও সুন্দর কাঁচা কোষ্ঠশুদ্ধি করার উদ্দেশ্যে দ্বিতীয় প্রাকৃতিক প্রেরণা। তবে এখানে পষ্ট কবিরী বলিয়া দিতে চাহি। ভাল কবিরী চর্ষণ না করা প্রকৃতিব উদ্দেশ্য নয়। কারণ অধিকাংশ স্থলেই দেখা যায় যে ভাল কবিরী না চর্ষণ করায় সুফল অপেক্ষা কুফলই অধিক। প্রকৃতিদেবী মানুষকে যতটা অসহায় কবিরী—কাণ্ডেই পিতা মাতার যত্নসাপেক্ষ করিয়া—প্রেরণ করেন তেমন আর কোনও প্রাণীকে করেন নাই। কখনেই ছেলেরা কাঁচা ফল মূল খাইবার সময়ে তাহাদিগের পিতামাতার সে দিকে পূর্ণ দৃষ্টি থাকা আবশ্যিক। ছেলেবা ফলগুলিকে আস্ত আস্ত আড়ে গিলিবে—প্রতিটি একপ উদ্দেশ্য নয়—উদ্দেশ্য এই যে একটু আধা কঠিনাংশ থাকে ত তাহাতে ক্ষতি নাই। তবে ফলমূল ভোজনের শ্রম ছেলেবা যত বুঝে ও খেয় বিবর, তাহাদিগের পিতামাতা তেমন বুঝেন না। ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে ও ব্যায়াম হইবার ভয়ে প্রায় সকল রকম ফল হইতে পিতামাতারা শিশুদিগকে বঞ্চিত রাখেন।

কাঁচা আমের খোল অপবা শুধু কাঁচা আম তেঁতুল কলা কুল লিচু প্রভৃতি টুকু বসের জিনিষগুলি খাইলে অসুস্থ হইবে—এই ভয়ে অধিকাংশ স্থলেই গৃহস্থ

শিশুদিগকে ঐ ঐ মুখ বোচক, পিত্তনাশক ক্ষুধাবর্জক অমৃতোপম খাদ্য হইতে বঞ্চিত রাখেন। ইহার বাড়া আর ভুল নাই।

তাহা ছাড়া কাঁচা, কঠিন ফল ভক্ষণের সময়ে দাঁতন কাঠি দিয়া দাঁত ঘষার কায হয়। বাঘ, সিংহ প্রভৃতি দ্বিপ্রক জন্তুদিগের তরুণ গবাদি শাকসব্জী ভোজী জন্তুদিগের দন্তে পোকাও ধরে না দাঁতের মাড়িও ফুলে না—অথচ তাহারা দাঁতনও করে না বা টুথ পাউডার বা পেণ্ট ব্যবহার করে না। মাংসাদি জীবদিগের হাড়তল মাংস ও অপব জীবের, আস্ত আস্ত শাকপাভা বা কন্দমূল ভোজনের সময়ে দাঁত ঘষার কায হয়। যদি শিশুদিগের পক্ষে এ নিয়ম খাটে তবে মানবশিশুর পক্ষে এ নিয়ম কতকাংশেও খাটিবে না কেন? যদি সুস্থ বন্দমূল ফলাহারেই মানবশিশু রত থাকিত তাহা হইলে বোধ হয় দাঁত মাজিবার প্রয়োজন থাকিত না। কিন্তু ভাতের মত নরম জিনিষ খ'র বলিয়াই, শৈশব হইতেই দাঁতমাজা অভ্যাস করার প্রয়োজন হয় পড়ে।

শিশুসমাজেই মিষ্ট রসের অতিমাত্রার প্রিয়। তাহার কারণ মিষ্টরস হইতে অতি সহজে ও সস্তর দেহের উত্তাপ বন্ধ ও মেদ সৃষ্টি হইয়া থাকে। শিশুদিগের পক্ষে এতদুত্তমই অতীব প্রয়োজনীয়। কিন্তু মিষ্ট ভক্ষণের পরে গল করিয়া মুখ না ধোয়ার ফলে দাঁত খারাপ হয়। এবং অতিমাত্রার মিষ্টরস সেবনের ফলে কতকপরিমাণে পেটে আম সঞ্চিত হয়। কিন্তু মিষ্ট ভোজনে ক্রিমি হয় একথা একেবারেই ভুল। কচিছেলেদের ক্রিমি হয়—নথ বড় থাকে অবস্থার মাটি কাদা ঘাটিলে ক্রিমি হয়—কাঁচা শাক বা মূল খাইলে এবং ক্রিমি হয়—ক্রিমি ডিম বহুল পুষ্করিণীর জল পান করিলে। প্রবন্ধান্তরে এ বিষয়ে বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছি যে ক্রিমি গ্রস্ত মানুষ বা কুকুর বিড়াল শৃগাল প্রভৃতি জাতিসমূহেরা যে মাঠে বা পুকুরের ধারে মলত্যাগ করে সে মাঠের ফসল ভাল করিয়া খুইয়া খাইলে অপবা সেই পুষ্করিণীর জল ব্যবহার না কিলে ক্রিমি হয় না। কাণ্ডেই যদি কোনও শিশুর পেটে ক্রিমি না থাকে

তবে মিষ্ট ভোজনের কলে ক্রিমি তাহার পেটে জন্মাইতে পারে না। তবে যদি তাহার পেটে ক্রিমি থাকে, তবে অভিভাব্যার মিষ্ট ভোজনের কলে, ক্রিমিগুলি খুব বাড়িয়া বাইতে পারে। অতএব সুল কথা দাঁড়াইতেছে এই—কচি ছেলেদিগকে পর্যাপ্ত পরিমাণে মিষ্টভক্ষণ করিতে দিতে হয়, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে তাহাদিগের দাঁত ও পেটের দিকে ধনদৃষ্টি রাখিতে হয়।

এতকণে আমরা মোট কথা কি বুঝিলাম? আমরা বুঝিলাম দুইটি কথা,—(১) ছেলেরা কাঁচা ফল খার কতকটা তাহটামীন লাভের জন্য এবং কতকটা কোষ্ঠ তদ্বির উদ্দেশ্যে এবং কাঁচা ফল ভক্ষণে তাহাদিগের দাঁত ভাল থাকিবার কথা। কাবেই পিতামাতার ঐ কার্য্যে বাধা না দিয়া এবং সহায়তা করা উচিত—তবে সবটাই পরিমিত বা নিয়মের ভিতরে রাখা চাই। (২) ছেলেরা মিষ্ট খাদ্য—সেটাও প্রাকৃতিক প্রেরণার সে বিষয়ে ও পিতামাতার কর্তব্য কি তাহা বলিয়াছি।

মৃণা মিঠাই, লজেন্বেষ প্রভৃতির প্রতি আগ্রহ

আমরাই সৃষ্টি করি। কিন্তু ছেলেরা অনেক সময়ে ঐ সব কেকিয়া চাল কলাই ভাজা চিনার বাদাম কাঁচা মটর নুটি প্রভৃতি খাইতে চার কেন? প্রত্যেক খাতের আবাদ কচি ছেলেদিগকে ধরাইয়া লিখাইয়া দিতে হয়—কিন্তু খুব অল্প পিতামাতাই ইচ্ছা করিয়া চাল কলাই খাওয়ান ধরান। এমনত অবস্থায় ঐ জিনিষের প্রতি ছেলেরা আগ্রহের প্রধান কারণ উহাদের রসনার স্বাদ নহে বরং ঐ সকল ভক্ষণে দস্ত সুখানুভবের আশাতেই ছেলেরা ঐগুলি খাইতে চায়। বাহারা লক্ষ্য করিয়াছেন তাহারা জানেন যে যে ব্যক্তি বা জানোয়ার রীতিমত কঠিন দ্রব্য খায়, তাহার দাঁত তত ভাল থাকে। আর গলা তাত ও সিঁদি মাছের হলুদ গোলা বোল তাহারা আমাদের দাঁতের দক্ষায়কা হইয়া রাইতেছে। শিশুরা সেই জন্তই প্রাকৃতিক প্রেরণার, দস্তের মঙ্গলার্থে ঐ দস্তসুখভোগের লালসার, চাল কড়াই ভাজা খাইতে চায়। কিন্তু কয় জন পিতামাতা সে কথা শুনিবেন?

বিবিধ-প্রসঙ্গ

[খ্রীস্টাব্দেৱমাহন বহু]

(১) ফরাসীদেশে সূর্য্যকিরণের সাহায্যে বঙ্গা রোগের চিকিৎসা আবিষ্কার হইয়াছে। এই চিকিৎসা প্রণালী আশ্চর্য্য ফল প্রদান করিতেছে। গত জগতে প্রতি মিনিটে ২টা, প্রতি ঘণ্টায় ১২ টি, প্রতিদিন ২৮৮ টি, প্রতি বৎসর ১ লক্ষ করিয়া লোক বঙ্গারোগে প্রাণত্যাগ করিতেছে। কেবলমাত্র বঙ্গদেশ হইতে প্রতি বৎসর এই ভীষণ রোগে অন্যান্য চারি সহস্র করিয়া প্রাণ বিনষ্ট হইতেছে। পল্লীগাঁও অপেক্ষা সহরে এই রোগের প্রাদুর্ভাব অধিক।

(২) ইংলণ্ডের চেশায়ার প্রদেশের এক ব্যক্তি একটি বৈজ্ঞানিক বহু আবিষ্কার করিয়াছেন। তাহার

সাহায্যে অনিগ্র্য রোগ সারিয়া যায়। যন্ত্রটি রোগীর শয্যার নিকট একটি ক্ষুদ্র টেবিলের উপর বলাইয়া বহু সংলগ্ন একটি বোতাম টিপিলেই তাহার মধ্য হইতে আলম বর্ণের আলোক রশ্মি নির্গত হয়। সেই আলোক রশ্মিগুলির একদল অদ্ভুত ক্ষমতা যে, উহা রোগীর চক্ষুর মণির উপর পতিত হইলেই রোগী নিদ্রিত হইয়া যায়।

(৩) লণ্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের শরীর বিজ্ঞা বিষয়ক পরীক্ষাগারের অধ্যক্ষ মি ওরালার মানবের চিত্তবৃত্তি পরিমাণ করিবার এক বহু উদ্ভাবন করিয়াছেন। সেই যন্ত্রের সাহায্যে চিকিৎসকগণ রোগীর মানসিক ও প্রারম্ভিক অবস্থার সঠিক তত্ত্ব নির্ণয় করিতে সমর্থ।

(৪) বার্লিনের অধ্যাপক বার্গ নামক একজন বৈজ্ঞানিক মস্তকের গুলি প্রভৃতির আকৃতি ও আয়তন হইতে মস্তকের মৈত্রিক চরিত্র মাণিয়া ক্রিয়া দ্বারা এক উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন। অপরাদ্বিগকে বুঝিবার পক্ষে এই যন্ত্রটি হইতে যথেষ্ট সাহায্য পাওয়া যায়।

(৫) জর্নৈক জার্মান বৈজ্ঞানিক ডা' বারগাব প্রাস্টোমিটার নামে এক অভিনব যন্ত্র আবিষ্কার করিয়াছেন তাহার সাহায্যে মাগ্গের মনের ভাব সমস্ত বলা যাইতে পারে। এতদ্ব্যতীত কোন লোকের ব্যাধি হইবার আশঙ্কা আছে কি না আর সে ব্যাধি শীঘ্র কি বিলম্বে হইবে এমন কি আক্রমণের সময় পর্যন্ত এই যন্ত্রের সাহায্যে অব্যর্থভাবে জানিতে পারা যায়।

(৬) মস্তকের কণ্ঠস্বরের রেকর্ড করিয়া চিকিৎসকগণ নামা প্রকার রোগ নির্ণয়েব চেষ্টা করিতেছেন এবং সকলও হইতেছেন। স্নায়বিক রোগের প্রতিকার এই প্রকারে বহু পরিমাণ হইতেছে। কণ্ঠস্বরের ভাল মন্দে উপরই স্নায়বিক রোগ দত্ত হয়। কথা বলাব ধরণ নির্দোষ হইলে প্রমাণ হয় যে, বক্তার কোন প্রকার স্নায়বিক পীড়া নাই কিন্তু স্নায়বিক পীড়া থাকিলে কথা বলা নির্দোষ ধরণে হা না এবং উচ্চারণ স্পষ্ট হইবে না—জিহ্বার জড়তা দোষ থাকিবে।

(৭) রেডিও যন্ত্র কোন লোকের বখিরতা দূর করিতে পারে না তবে খুব জোরে কথা বলিলে তাহার শুনিতে পার তাহারের কর্ণ দিলে তাহার সমস্ত কথা শুনিতে পার। ডা' হারল্ড বখিরনিগের অন্য এক প্রকার যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন তাহার সাহায্যে বখির গণ সকল কথা বেশ স্পষ্ট শুনিতে পার।

(৮) সিনসিনাটায় অধিবাসী হার্বার্ট সিলভার একটি নূতন যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন তাহার দ্বারা চিকিৎসা বিজ্ঞানের ছাত্রগণ বড় বড় কঠিন অন্য চিকিৎসা ভালরূপে প্রত্যক্ষ করিতে পারে।

(৯) কেশবিরল মস্তক কেশাচ্ছাদিত করিবার জন্য সম্প্রতি একটি যন্ত্র উদ্ভাবিত হইয়াছে তদ্বারা টাকের উপব চুলের মত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে চুল বসাইয়া দিতে পারা যায়।

(১০) ক্রোয়োডর্শেব চৈতন্ত্যাহারক শক্তির বিষয় সর্ব প্রথম ডেভিড ওয়াল্টার মনে উদ্ভিত হয়। ইহাব আবিষ্কার ব্যাপারের সহিত তাহার নাম অবিচ্ছিন্নভাবে জড়িত। ১৮৫৫ খৃ তিনি ভারতে আগমন করিয়াছিলেন। তিনি ভারতবর্ষে রাসায়নিক কারখানা স্থাপনের অগ্রণী। এসিয়াটিক সোসাইটি অ। বেঙ্গল গুকে তাহার একখানি পিতৃল ফলক সংশ্লিষ্ট হইয়াছে।



সম্পাদকের ডাকবাগ

১। মাস্তবর—শ্রীযুক্ত স্বাস্থ্য সমাচার সম্পাদক

মহাশয় মাস্তবরেষু—

সহিনয় নিবেদন মহাশয়েব ডাক বাগে আমার
দইটি প্রা প্রেরিত চেষ্ট। সমস্ত পূর্বক আগামী

সংখ্যার উত্তর প্রদানে বাধিত করিবেন, নিবেদন ইতি
সন ১৩৩২ সন, তারিখ ২৪শে ফাল্গুন।

বিনীত

ডাক্তার শ্রীকানীকুমার বিশ্বাস।

প্রশ্ন—

১। দক্ষ অতি জঘন্য রোগ ‘পাবন বিহীন “বিনা কষ্টে ২৪ ঘণ্টার আরোগ্য” আরোগ্য না হইলে মূল্য কেবল দিব ইত্যাদি নানা প্রকার কথা সংবাদ পত্রে ও পত্রিকা প্রভৃতিতে পেটেন্ট আবিষ্কার কর্তারা বহুকাল ব্যবহৃত প্রচার করিয়া আসিতেছেন। ঐ সমস্ত পেটেন্ট ঔষধ মধ্যে আমার চক্ষে যে কয়েকটা পড়িয়াছে তাহাতে দেখিয়াছি উহার প্রধান উপাদানই Acid chrysophanic। ঐ সমস্ত পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহারে দাদ সারিয়া যাইবার পর ২১ সপ্তাহ মধ্যেই পুনরাক্রমণ করিয়া থাকে। আমি পুনরাক্রমণ রোগীদিগকে এসিড ক্রাইসোফেনিক সাংফার পুসপিটেড, বিস্ময় সব নাইট্রেট সোডি আলিসিলাম ভেসেলীন সহ মিশ্রিত মলম প্রয়োগ করিয়াও দাদের পুনরাক্রমণের গতি নিবারণ করিতে পরিতেছি না। চিকিৎসা প্রকাশ* নামক মাসিক পত্রিকার ২য় বর্ষের ১৩১৬ সালের এপ্রিল মাসের ৪র্থ সপ্তাহ লিখিত হইয়াছে যে দাদ সারিয়া যাইবার পর যদি সোডিয়াম শা পোফফাইট ২ ড্রাম ও আউল ভলে দ্রব করত সেই দ্রব প্রত্যহ ৩৪ ব ব আক্রান্ত স্থানে প্রয়োগ করা যায় তবে আর এ জন্মে সে স্থানে দাদ হয় না। উক্ত পত্রিকার ৪র্থ বর্ষের ১৩১৮ সালের ৮ম সংখ্যা অগ্রহায়ণ মাসে লিখিত আছে যে দক্ষরোগের প্রতিষেধক ঔষধ সোডিয়াম হাইপোসল কাইটস ২ ড্রাম পরিশুদ্ধ জল ৪ আউন্স একত্র মিশ্রিত যে স্থানে দাদ হইয়াছিল সেই স্থানে প্রত্যহ ৩৪ বার করিয়া তুলি করিয়া লাগাইতে হইবে। উক্ত ঔষধ ব্যবহার করিলে বাৎসরিকের মধ্যে আব উহা হইবার আশঙ্কা থাকিবে না। এতদ্ব্যতীত উক্ত পত্রিকার ১ ম সংখ্যা মাঘ মাসে ডা ব্রাউন্টন মহোদয় মেডিক্যাল ট্রিক নামক পত্রিকার দক্ষ রোগের পুনরাক্রমণ হইবে

চিকিৎসা প্রকাশ—মাসিক পত্রিকা ডা ডি এন হালদার কর্তৃক সম্পাদিত। পূর্বে নদীয়া আলুবাড়িয়া মেডিকেল স্কুল হইতে প্রকাশিত হইত। বর্তমান সময় কলিকাতা ১২৭ ন বন্দোবস্তার স্ট্রীট হইতে বাহির হইতেছে।

না বলিয়া যে প্রেসক্রিপশন করিয়াছেন তাহা উদ্ধৃত করা হইয়াছে। উক্ত প্রেসক্রিপশনটি এই এপিকারিং ১ ড্রাম সোহাগার থৈ ও প্রেন জিক অক্সাইড ১ ড্রাম এসিড কার্বলিক ৫ মিনিম ভেসেলীন ১৪ আউন্স একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রয়োগ্য।

উপরোক্ত ৩টি ব্যবস্থা সম্বন্ধে আপনার মত কি? উহা দ্বারা দক্ষ রোগের পুনরাক্রমণের গতি নিবারণ হইবে কি না তাহা জানাইবেন। জটিল রোগী দ্বারা ডাক্তার ৪৫টি ঔষধালয়ে অঙ্গসন্ধান করিয়াও এপিকারিং না পাওয়ায় এপিকারিয়ার বীকার সুযোগ পাই নাই। আমাদের সে কালেব মেটেরিয়া মেডিকারও এপিকারিং পাইলাম না। বর্তমান কালেবও ২১১পানি মেটেরিয়া মেডিকা অঙ্গসন্ধান করিয়া উহা পাওয়া যায় নাই। আশা করি মহাশয় এপিকারিয়ার প্রয়োগ রূপ এবং উহা বস্তুাদি বাস্তব সমাচারে প্রকাশ করিয়া ধর্মবাদ ভাঙন হইবেন।

২। আজ কাল সংবাদপত্রেব বিজ্ঞাপন শুভে কুইনাইনের নানাপ্রকার বিজ্ঞাপন দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ কবিরাজী কুইনাইনও আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ সমস্ত নব আবিষ্কৃত কুইনাইনের ক্রিয়াদি কি প্রকার তাহা নিরীচ অজ্ঞ পল্লীবাসী কিছুই জানে না। কিন্তু ম্যেগেরিয়ার প্রচলিত অ’কমণে নিরূপায় হইয়া দোকানদারদিগের নিকট হইতে অনেকই ২৪ পরসার কুইনাইন ক্রয় করিয়া থাকে। যদিও গর্ভমেন্ট হইতে ডাকঘরে কুইনাইন বিক্রয়ের ব্যবস্থা প্রচলিত আছে সত্য কিন্তু হতভাগ্য পল্লীবাসী এমনই নিম্ন হইয়া পড়িয়াছে যে একত্রে এক শিশি কুইনাইন ক্রয় করিবার পরসে অনেকেরই অনেক সময় ভুটিয়া ওঠে না। আবার অনেক সময় ডাক ঘরে কুইনাইন পাওয়াও যায় না। আমার এই কথা শুনিয়া সচিববাসী সম্পাদক মহাশয় অতিরিক্ত মনে করিবেন না। আমরা পল্লী বাসী ক্ষুদ্র চিকিৎসক আজ পঞ্চবিংশতি ব সয় ধরিয়া পল্লীর যে দুরবস্থা দেখিয়া আসিতেছি তাহারই সাংঘাত্য একটা দৃষ্টান্ত লিপিবদ্ধ করিলাম। বাক্য সে কথা এই সমস্ত কুইনাইনের মধ্যে আর্থানীর নতুন আমদানী

ডি কুইনাইনের বিষয় আজ কাল অনেক সমবায়সারী বন্ধুবর্গের মুখে শুনিতেছি এবং কোন কোন মাসিক পত্রে দেখিতেছি উহা ব্যবহার করিয়া স্কফস পাওয়া যাইতেছে বলিয়া আলোচনা হইতেছে। আমি এ পর্যন্ত ডি কুইনাইন এবং নব আবিষ্কৃত অক্সাফ কুইনাইন ব্যবহার করি নাই। কিন্তু ঐ সমস্ত কুইনাইনের মধ্যে ডি কুইনাইনের একটা রোগী গত বৎসব এবং এবার জে বি ডি মেকাবের কুইনাইনের একটা রোগীর চিকিৎসা করিয়াছি। তাহাদের অর বিরাম অবস্থায় ঐ কুইনাইন যথোপযুক্ত মাত্রায় চিকিৎসক কর্তৃক প্রয়োগ হওয়া সত্ত্বেও অর বন্ধ না হইয়া উত্তবোত্তর টাইফ রড অবস্থায় পরিণত হইয়াছিল। নব আবিষ্কৃত কুইনাইনের মধ্যে কোন কোন কুইনাইন আমরা কার্যক্ষেত্রে ব্যবহা করিতে পারি এবং সর্বসাধারণকে ব্যবহার কবিত্তে উপদেশ দিতে পারি তৎসম্বন্ধে আপনার মতামত স্বাস্থ্য সমাচারে প্রকাশ করিবেন। ইতি—

উত্তর—

দাউদ অপরিণীত রাক্ষস পুন পুন আক্রমণ করে। স্থানীয় ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইলেও স্থায়ীভাবে আরোগ্য জন্ত শরীরের ভিতর ও বাহির দুইই পরিকার রাখা আবশ্যক। রোগীর কোঠে পবিকার থাকিবে। কোনরূপ প্রস্রাবের দোষ থাকিলে তাহার চিকিৎসা কবাইবে এবং পবিধে কাপড় জামা ইত্যাদি যথা সম্ভব পরিকার রাখিবে।

আপনার ব্যবস্থাপত্রগুলি দ্বারা দক্ষ রোগ উপশম হইয়া থাকে। তবে পুনরাক্রমণ শরীরের ভিতরের ও বাহিরের ময়লা জন্ত হইয়া থাকে।

এপিকারিণ নামক কোন ঔষধ Extra Pharmacopiacতেও পাইলাম না। ইহা কোন পেটেন্ট ঔষধ হইতে পারে। আপনি চিকিৎসা প্রকাশ সম্পাদক ডি, এন হালদার মহাশয়ের নিকট ইহার সংবাদ পাইবেন। আমার এ ঔষধের ব্যবহার জানা নাই।

২। ব্যবসায়ীরা ভিন্ন ভিন্ন নামে কুইনাইন আমদানী করিয়া বিক্রয় করিতেছেন এবং এই সকল নাম রেজেষ্টারি করিয়া বেশ লাভবান হইতেছেন। আমরা কারমাকেপিরার নামধের কুইনাইন সকল

ক্ষেত্রে ব্যবহার করিয়া থাকি, কারণ নতুন নামে কুইনাইনে কতদূর উপকার হইবে তাহা জানা নাই।

নবআবিষ্কৃত—(নতুন নাম বিশিষ্ট ও বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রচারিত) কুইনাইন ব্যবহাবে কতিই হইবে যে তেতু বিজ্ঞাপন ও ট্রেডমার্ক জন্ত তাহাদের মূল্য অধিক। নবআবিষ্কৃত কুইনাইন ব্যবহার করা নিরাপদ নহে।

২। সম্পাদক মহাশয়—

স্বাস্থ্যধর্ম সজ্ব হইতে প্রকাশিত ‘স্বাস্থ্যধর্ম গৃহ পত্রিকাতে কৃষি সম্বন্ধে আলোচনা পড়িয়া আপনাকে নিয়মিত প্রণতি উত্তরের জন্ত পাঠাইলাম। যদিও এই প্রণতি কৃষিবিষয়ক তথাপি স্বাস্থ্য সমাচারে কৃষি সম্বন্ধীয় প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইতেছে বলিয়া এই প্রণতি উত্তরের জন্ত স্থান পাইবে এবং আলোচিত হইবে এক্ষণে আশা করা যায়।

১। উত্তমরূপে আবাদি জমিতে এ বৎসব কলাই বুনিয়াছিলাম গাছ বেশ সতেজ হইল। কমও বেশ বড় বড় হইল। কিন্তু আঁটা ছোট ও ভিতরের কলাই মুগের ভায় ক্ষুদ্র হইল।

প্রশ্ন ১—

কি কারণে বীজ পুট হইল না এবং কি উপায়ে ইহার প্রতিরোধ হইতে পারে তাহা আলোচনা করিলে সাধারণে বিশেষ উপকৃত হইবে।

শ্রীহরিচরণ গড়াই।

সাং নিশিদ্ভিগ্ন, গো আ মোকানপুর।

উত্তর —

আমরা কৃষিতে বিশেষজ্ঞ নহি। তবে জমিতে কসলেব আহাৰ্যের অভাব হইলে এইরূপ ক্ষুদ্র বীজ উৎপন্ন হয়। জমিতে বিশেষ কোন উপাদানের অভাবে এইরূপ হইয়াছিল।

কি প্রকারে জমির রাসায়নিক শক্তি পরীক্ষা করিয়া কসলের উপযোগিতা স্থির করিতে হয় তাহা বিশেষজ্ঞরাই ঠিক করিয়া বলিতে পারিবেন। এই জন্ত আমরা বিশেষজ্ঞ দিগকে সহজে জমির উপাদান পরীক্ষা করিবার প্রণালী ও সেই অনুগাথে কৃত্রিম সার প্রণীত সর্ব্বদে প্রবন্ধ লিখিতে অনুরোধ করিতেছি। এইরূপ প্রবন্ধ আদরের সহিত স্বাস্থ্য সমাচারে প্রকাশিত হইবে।



‘শরীরমাদ্যং খলু ধর্মস্যা নমঃ’

১৪শ বর্ষ

চৈত্র, ১৩৩২ সাল

{ ১২শ সখা

দেহ-রক্ষার ইঙ্গিত

হিন্দু দার্শনিকরা মানব দেহকে বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের সঙ্গীতুলনা করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন প্রত্যেক মানুষের দেহই ক্ষুদ্রাকারের একটি বিশ্বজগৎ (Miniature universe)। বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মূল নিয়ম সৃষ্টি হিতি নয়। গীতার ঐতিগবান চণ্ডীতে মেধস্ মুনি এই ভাষ্যেই আভাস দিয়াছেন। এই বিশ্বজগতে যেমন নিত্য সৃষ্টি হিতি, তর চলিতেছে মানব দেহের মধ্যেও ক্ষুদ্রাকারে ঠিক সেই রকম কাজ চলিতেছে। আমরা বাহা আহার করিতেছি তাহা রূপান্তরিত হইয়া নূতন কোষ (cell) সৃষ্টি করিতেছে। হিতি গুণে এই সকল কোষ দেহের পুষ্টি সাধন করিয়া তেজ রক্ষা করিতেছে। জীবন বাজা নির্বাহের জন্য মানুষকে নিরন্তর অঙ্গ সঞ্চালন করিতে হইতেছে। তাহার বলে শরীরের কিয়দংশ নিত্যই ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে—সৃষ্টি ভাষ্যে ইহারই নাম নয়।

এই ক্ষয় প্রাপ্ত শেল বা কোষগুলি শরীরের পক্ষে

আবর্জনা স্বরূপ। ইহারা শরীর গঠন বা শরীর পোষণে কোনই সহায়তা করে না। পক্ষান্তরে শরীরের অনাবশ্যক বোঝা স্বরূপ থাকিয়া ইহারা দেহের অহিতই সাধন করিয়া থাকে।

কেবল যে ক্ষয় প্রাপ্ত শেলগুলিই দেহের ভিতর আবর্জনার কাজ করে তাহা নয়। আরও নানা প্রকারে দেহের মধ্যে কিছু কিছু আবর্জনা সঞ্চিত হয়। মোট কথা বাহা দেহের কোন কাজে লাগে না তাহাই আবর্জনা।

গৃহস্থ বাড়ীতে অনেক আবশ্যক অনাবশ্যক জিনিস আমদানী বস্তানী হয়। এই সমস্ত বস্তুই কিবা প্রত্যেক বস্তুর সমস্তটা অংশই গৃহস্থের কাজে লাগে না। অনেকো জিনিসগুলা আবর্জনার পরিণত হয়। গৃহস্থ প্রত্যহ সকাল সন্ধ্যায় এই সকল আবর্জনা ঝাট দিয়া বাড়ীর বাহিরে আঁতাকুড়ে ফেলিয়া দেয়। এই

হিসাবে দেহের মধ্যে যে সব আবর্জনা জমে সেগুলিও বাহির করিয়া দেলা আবশ্যক। নচেৎ শরীর অসুস্থ হইয়া পড়িবে। গৃহস্থ ঘরে যেমন নিত্য যে আবর্জনা জমে, এবং নিত্যই তাহা পরিষ্কার করিয়া ফেলা হয় দেহের আবর্জনা সেকণ ভাবে নিত্য বাহির করিয়া ফেলিবার সুবিধা না হইলেও মধ্যে মধ্যে—অর্থাৎ আবর্জনা সঞ্চিত হইয়া পবিমাণে বাড়িতে বাড়িতে শরীরেব পক্ষে অনিষ্টকর হইবা উঠিবার পূর্বেই সেগুলিকে বাহির করিয়া দেলা কর্তব্য। ইংবেজীতে একটা কথা আছে, A stitch in time saves nine—সময়ের এক কৌড় অসময়ের নয় কৌড়ের কাজ করিয়া থাকে। দেহের আবর্জনা সময় থাকিতে বাহির করিয়া ফেলিলে অনেক দুর্ভোগের হাত হইতে নিস্তি পাওয়া যায়।

আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই স্বভাবতই ধর্মপ্রাণ ও ঈশ্বরের প্রতি নির্ভরশীল। রোগ শোক সুখ দুঃখ বিপদ আপদ সকল প্রকার পার্থিব ব্যাপারেব সকল দারিদ্র্য তাহারা ভগবানের বা দৈবের ঘাড়ে চাপাইয়া নিশ্চিন্ত থাকে। এই ভগবানের প্রতি নির্ভরশীলতার আমবা নিন্দা করি না। তবে আমরা কেবল এই কথাটি মাত্র স্মরণ বাধিতে অনুরোধ করি যে ভগবান ভাল মন্দ যাহা কিছু করেন তাহা মানুষেব মধ্যস্থতাতেই করিয়া থাকেন। ভগবানের প্রতি নির্ভর করিয়া নিশ্চেষ্ট নিশ্চিন্ত নিজের থাকিলেই যথেষ্ট হয় না। ঈশ্বরপরায়ণতার সঙ্গে সঙ্গে নিজেকেও কাজ করিতে হইবে। কেবল আমাদের দেশের লোকই যে অদৃষ্টবাদী তাই নয়। সকল দেশেই অদৃষ্টবাদ অস্বাভাবিক পবিমাণে বর্তমান আছে। অল্প দেশেব লোকেরাও কতকটা পরিমাণে সকল দোষ ভগবানের ঘাড়ে চাপাইয়া নিজের দারিদ্র্য একাইবার চেষ্টা করিয়া থাকে। কিন্তু ঈশ্বর বা প্রতি নির্ভরশীলতা বা অদৃষ্টবাদের অর্থ নিজের নিশ্চেষ্ট থাকা নহে। সেইজন্য ইংরেজীতে এই প্রবচন প্রচলিত হইয়াছে যে God helps those who help themselves অর্থাৎ বাহারা নিজেরা কাজ করে ভগবান কেবল তাহাদেরই সাহায্য করিয়া থাকেন। আমাদের

দেশেও একটা সঙ্কত প্রবচন আছে—উদ্যোগিনঃ পুরুষ সিংহমুপতি লক্ষী। দৈবেন দেয়মিতি কাপুরুষা বদন্তি। অর্থাৎ উদ্যোগী কৰ্ম্মী ব্যক্তিরাই লক্ষী লাভ করিয়া থাকে। কেবল কাপুরুষরাই দৈবের উপর নির্ভর করিয়া সম্পূর্ণ নিশ্চেষ্ট থাকে।

তার পর আমাদের দেশে আরও একটা কথা আছে—কর্ম্মফল। যে যেদ্রুপ কর্ম্ম করিবে তাহাকে তদনুরূপ ফল ভোগ করিতে হইবে। অল্প সকল বিষয়ের কর্ম্মছাড়িয়া দিয়া আমবা কেবল স্বাস্থ্যের কথাই কহিব। এ ক্ষেত্রেও কর্ম্মফলের প্রভাব বিলক্ষণ। শরীর সুস্থ থাকা যেমন কর্ম্মফল পীড়িত হওয়াও তেমনি কর্ম্মফল। এই কর্ম্মফলের ভোগকাল ইহ জীবনেই। ইহার মেয়াদ এই জীবনেই শেষ হয় পরবর্তী জন্ম পর্য্যন্ত ইহার জের টানিতে হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষার অবহেলা স্বাস্থ্য বিরোধী দুষ্কৃত্য অব পরিমাণ অনুসাবে দুঃখ ভোগের পবিমাণও নির্দ্ধারিত হইয়া থাকে। সে কর্ম্মের পরিমাণ অনুসাবে সাদাসিধে জর জাড়ি সর্দি কাশি পেটেব অসুখ হইতে যত প্রকার কঠিন কঠিন বোগ এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।

খাদ্যেব প্রকৃতি কাজ কর্ম্মেব দ্বারা জীবন যাত্রা নিক্ষেপের প্রণালী প্রভৃতি অনুসারে শরীরের কোষগুলি ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া, এবং অল্প নানা উপারে শরীরের মধ্যে যথেষ্ট আবর্জনা সঞ্চিত হইতে পারে। এই সঞ্চিত আবর্জনা যদি নিয়মিত ভাবে রীতিমত পরিষ্কার করিয়া ফেলা না হয় তাহা হইলে গ্রীস দেশের সেই রাজার আন্তঃবেল সঞ্চিত জঞ্জালের মত দেহের মধ্যেও এত বেশী আবর্জনা সঞ্চিত হইবে যে সেই ময়লা দূর করিবার জন্য চিকিৎসককে হারক্যুলেসের মত অসামান্য বলসম্পন্ন হইতে হইবে।

আপনি এক গেলাস জল আর খানিকটা শুভা নুন মিশ্র। গ্লাসের জলে শুভা নুন অল্প অল্প আঁতে আঁতে ঢালিতে থাকুন। দেখিবেন নুন গলিয়া গিয়া জলের সঙ্গে মিশিয়া বাইতেছে। গেলাসের তিতর নুন দেখা যায় না—কেবল স্বাদে বুঝা যায় জলে নুন

মিশ্রিত আছে। ঐ ভাবে নুন ঢালিতে ঢালিতে দেখিবেন নুন আর জলে গলিয়া যাইতেছে না—তলার গিয়া জমিতেছে। নুন জলে দিলে গলিয়া যায় ইহা আপনি আগেই জানিতেন। এখন গেলাসেব জলে নুন মিশাইয়া সেটা প্রত্যক্ষ করিলেন—খানিকক্ষণ নুন জলে গলিয়া অদৃশ্য হইতে লাগিল। তার পর আর গলিল না। ইহার কারণ কি। কারণ আর কিছুই নয়—পাঁচ ভাগ জলে এক ভাগ নুন সম্পূর্ণ গলিয়া যাইতে পারে তার বেশী আর পারে না। গেলাসে যে পরিমাণ জল আছে তাহা এক পঞ্চমাংশ নুন সহজেই জলে গলিয়া গিয়া অদৃশ্য হইয়াছে। এখন যে নুনটা অদ্রবীভূত বহিয়াছে তাহা ঐ এক পঞ্চমাংশের অতিরিক্ত অংশ। অবশ্য জল গরম করিয়া লইলে আরও কিছু নুন দ্রবীভূত হইতে পারে কিন্তু জল শীতল হইলেই ঐ এক পঞ্চমাংশের অতিরিক্ত অংশ জমিয়া গিয়া আকার ধারণ করিয়া দৃষ্টি গোচর হইবে। ইহা হইতে বুঝা যাইতেছে জলের নুন গলাইবার শক্তি সীমাবদ্ধ।

দেহের মধ্যে আবর্জনা জমিতে জমিতে অবশেষে এমন এক সময়ে উপস্থিত হয় যখন শরীর আর উহা ধারণ করিতে পারে না। তখন শরীর কয়েক অঙ্গ হইয়া পড়ে এবং খোস পাঁচড়া চুলকানি প্রভৃতি চর্মে বোগের আকারে ঐ সকল আবর্জনা বাহির করিয়া দিবার চেষ্টা করে। শরীর ক্রান্ত বোধ হওয়া আলস্য বোধ করা দৈনন্দিন নিত্য কয়েক অপ্রবৃত্তি প্রভৃতি এইরূপ অতিরিক্ত আবর্জনা জমিবার বাহ্য লক্ষণ। রক্তে যে যে উপাদান থাকিলে শরীর লঘু চঞ্চল কর্মক্ষম সজ্জ থাকে—তখন সেই সকল উপাদানেই পরিমাণ কমিয়া যায়। এ সময়ে কোন কাজ করিতে গেলে বড় ক্লান্তি বোধ হয়। এ সময়ে ক্ষুধা হ্রাস হয়। বুদ্ধিমান লোকেরা এই সময়েই সতর্ক হয়। তাহারা নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট খাদ্য আহ্বারের জন্য ব্যস্ত না হইয়া বরং ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত আহ্বার বন্ধ রাখে। কিন্তু আপামব সাধারণ লোকে খাদ্যে বঞ্চিত

হইবার ভয়ে তাড়াতাড়ি ডাক্তারখানায় ঔষধ সেবন করিতে যায়। তাহারা ডাক্তারের কাছে গিয়া নানা ছন্দে বলিতে থাকে—কিছু কিমে হচ্ছে না—যাতে কিমে হয় এমন কোন ঔষধ দিন। কিন্তু ইহা তাহাদের মহা ভ্রম। স্বাভাবিক ভাবে ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া সত্ত্বেও বাহ্যিক আহ্বারে বিরত হয় না তাহাদিগেব শবীরে বেশী পরিমাণে আবর্জনা জমিতে থাকে। দেহে আবর্জনার আধিক্যই ক্ষুধামান্দ্যের প্রধান কারণ। তাহাব উপর আরও থাইলে আবর্জনার আধিক্য না ঘটাই পারে না। ফলে উপবাস করিলে যে ক্ষেত্রে অন্ন চেষ্টাওই শরীর পুনবার সুস্থ ও কর্মক্ষম হইতে পারিত, সে ক্ষেত্রে ইচ্ছা করিয়া গুরুতব পীড়া আহ্বান করিয়া আনা হয় মাত্র।

আহাবের দোষগুণ।

গোত্রাসে কতকগুলি খাবার জিনিস গলিয়া উন্নয়ন পূর্ণ করাই আহ্বার কবা নহে। আহ্বার ব্যাপার একটা আট এবং তাহার পিছনে তাহাকে সুপরিচালিত করিবার জন্য একটা বিজ্ঞানও রহিয়াছে। বিজ্ঞানের সাহায্যে উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচন করিয়া তাহা উত্তমরূপে পাক করিয়া সুপ্রণালীতে আহ্বার কবাই আট।

প্রয়োজনের অতিরিক্ত আহ্বার করা বিজ্ঞানসম্মত নহে। খাদ্য এমন বিজ্ঞানসম্মত ভাবে নির্বাচন করা উচিত যাহাতে দেহের পুষ্টিসাধন হইয়া জীবনীশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে। খাদ্যে শরীরের পুষ্টির পদার্থ না থাকিলে তাহা যত মূল্যবান ও মুখরোচক হউক না কেন তাহা অখাদ্য। কারণ তাহাতে খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্যেও সিদ্ধ হয়ই না পবন দেহ অনাবশ্যক ও অনর্থক তাবাক্রান্ত হয়।

খাদ্য খুব নরম হওয়া ভাল নয়। কারণ সে খাদ্য চর্বণ করিবার প্রয়োজন হয় না। কাজেই তাহাতে লাল মিশ্রিত হইয়া হজম করিতে সহায়তা করে না। গোত্রাসে গেলা গোবর পক্ষ উপযুক্ত হইতে পারে কারণ তাহাদের ভুক্ত খাদ্য রোমস্থল করিবার অভ্যাস আছে। কিন্তু মানুষ যখন ভুক্ত খাদ্য উত্তর হইতে বাহির করিয়া আনিয়া বোমস্থল করিতে পারে না তখন গোত্রাসে গেলা মানুষের উপযুক্ত নয়। মানুষকে

খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষণ করিয়া তবে তাহা উদরস্থ করিতে হয়।

খাদ্য চর্ষণ করিবার জন্ত মানুষ মাজেরই হই পাটীতে ৩২টা দন্ত আছে। কিন্তু সভ্য সমাজে খাদ্য দ্রব্য এমন ভাবে ভৈয়ার করিয়া লওয়া হয় যে অধিকাংশ খাদ্যই চর্ষণ করিবার প্রায় দরকারই হয় না। খাদ্য চর্ষণ করিবার দরকার না থাকায় ব্যবহার্যভাবে অকালে দন্ত অক্ষয়্য হইয়া পড়ে। সেই জন্ত সভ্য সমাজে দন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব এত বেশী। দন্ত চিকিৎসকের সংখ্যা ক্রমাগতই বাড়িয়া গিয়াছে। দন্ত রোগের বাহ্যের ইহাই একটা প্রমাণ। এবং নরম খাদ্য ভক্ষণই দন্ত রোগের বাহ্যের প্রধান কারণ।

আবাব খাদ্য নিষ্কাশনেও যথেষ্ট দুটি দেখা যায়। অধিকাংশ খাদ্যই অস্থি সংগঠনের উপাদানব অভাব। সেই কারণে দন্ত তেমন স্থায়ী ও দৃঢ় হইতে পারে না তাহার উপর চর্ষণের আশ্রয়কভাবে অভাব। সুতরাং দন্ত রোগ যে বাড়িয়া যাইবে তাহা আব বিচিত্র কি। খাদ্য দ্রব্য এমন হওয়া উচিত যাহা বীতিমত চর্ষণ করা ব্যতীত কোন ক্রমেই উদরস্থ করা সম্ভব নহে। তাহা হইলে দন্ত বোঁট বাহ্য অচিরে কমিয়া যায় দন্ত রক্ষার জন্তও অসাধ্যবর্ণ প্রয়াস পাইতে হয় না। কঠিন খাদ্য উত্তমরূপে চর্ষণ করিয়া থাকিলে কেবল যে দন্তের ব্যায়াম হয় তাহা নহে—দন্ত পরিকারও থাকে। কারণ চর্ষণ বিবাব কালে মুখেব ভিতর স্বভাবতই জীবাণুনাশক বাসব সঞ্চাব হয়। তাহাই দন্তকে পরিকার বাখে এবং জীবাণু বিনাশ করে।

পীড়িত হইবার পূর্বলক্ষণ দেখিয়া আসন্ন পীড়ার কথা জানিতে পাবিলে বোগ নিবারণের অন্তত তাহাব তীব্রতা হ্রাসবে যে যথেষ্ট সুবিধা হয় সে কথা বলাই বহুল্য। ইহাতে অনেক কষ্টেব হাত হইতে পরিজ্ঞান পাওয়া যাইতে পারে। ইহাতে আত্মনির্ভরশীলতা শিক্ষা করা যায়। খাদ্যের অপব্যবহার এবং আহার প্রণালীর নিয়ম ভঙ্গনের ফলে শরীর অস্থির হইয়া পড়িবার লক্ষণ দেখা গেলে হই এক দিন উপবাস দিয়া

শরীর পীড়ার হাত হইতে নিস্তার পাওয়া যাইতে পারে। ইহা কম লাভ নহে।

ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে সকাল গোলা উঠি। চা পান কিম্বা প্রাতঃরাশ ভোজন না করই উচিত। অক্ষুধার উপর আহার করার অর্থ—পাকস্থলীকে অনাবশ্যক ভারাক্রান্ত করা। এবং টহার ফল কখনও ভাল হয় না। আহার বিষয়ে পাকস্থলীর মত সুপ্রসার্মশীল আর কেহই নহে। আহাবের প্রয়োজন হইলে ক্ষুধার সঞ্চার করিয়া পাকস্থলীই তাহা জানাইয়া দেয়। আহারের প্রয়োজনভাব থাকিলে পাকস্থলী খাদ্য গ্রহণে অনিচ্ছা জ্ঞাপন করে। বুদ্ধিমান লোকে পাকস্থলীর এই মহামূল্য উপদেশে কখনও উপেক্ষা প্রদর্শন করে না। পাকস্থলীর উপদেশ অগ্রাহ্য করিয়া আহার করিয়া পীড়িত হওয়া বুদ্ধিমানের লক্ষণ নহে। পাকস্থলী যখন খাদ্য গ্রহণে অনিচ্ছুক থাকে তখন ভাল খাদ্যও রচি হয় না। সেই জন্ত আমাদের দেশে একটা কথা চলিত আছে যে পেট ভার থাকিলে মোত্তা ভিত লাগে। খাদ্যে বসিয়া যদি তুমি দেখ যে খাদ্য ভাল লাগিতেছে না তাহা হইলে জানও, জোর করিয়া থাকিলে অস্থখ না হইয়া যায় না।

খাদ্যে যখন সম্পূর্ণ বচি হইবে তখন জানবে পাকস্থলীও খাদ্য গ্রহণ ও জীর্ণ করিতে প্রস্তুত। কচি পূর্ণক আহারে যত আনন্দ পাইবে খাদ্য তত সুন্দর ভাবে জীর্ণ হইবে। আহার কালীন আনন্দের দরগই যথেষ্ট পরিমাণে পাচক রস বহির্গত হয়। পাচক রস যথেষ্ট পরিমাণে বাহির হইলে খাদ্যও যে সুজীর্ণ হইবে ইহা ত স্বতঃসিদ্ধ কথা।

কিন্তু আহারের সময় উপস্থিত হইলে ক্ষুধার উদ্রেক না হইলেও বা খাদ্যে রচি না হইলেও কেবল প্রথা আছে বলিয়া যদি খাওয়া যায়, তাহা হইলে সে খাওয়ার কোন উপকার ত নাইই—বরং সমূহ অপকার ঘটবার সম্ভাবনা। এরূপ অবস্থার পাকস্থলী খাদ্য গ্রহণে ও জীর্ণ করিতে প্রস্তুত থাকে না। সুতরাং তখন খাদ্যেব কি দশা ঘটবে তাহা সহজেই অনুমেয়। এই খাদ্য

পাকস্থলীতে পড়িয়া থাকিবে। পেট ভার করিয়া রাখিবে কার্য্যে কোন উৎসাহ থাকিবে না। এ সময়ে প্রত্যেক কৌটো রক্ত আবর্জনার পূর্ণ থাকে। এই আবর্জনার ফলে শরীর ম্যাজম্যাজ কবে কিছুই ভাল লাগে না। অনিচ্ছায় শরীরের প্রয়োজনাত্মিক খাদ্য গ্রহণের ফলেই ইহা ঘটিয়া থাকে।

রোগ বাহাতে না আসিতে পারে এই উদ্দেশ্যে যথেষ্ট সূক্ষ্ম উদ্বেগ না হওয়া পর্য্যন্ত আহাৰ করিয়ে না। সাধারণ পুষ্টিকর খাদ্য কুচি না ভক্ষিলে থাকিয়ে না।

খাদ্য গ্রহণে অত্যন্ত অনেক রকমের ভুলও অনেকের হয়। কেবল পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণে যথার্থ আহাৰ করা হয় না। খাদ্যের মধ্যে এমন বস্তু থাকা দরকার বাহা হজম হয় না অথচ নিজের ভারে শরীরের আবর্জনা বহন করিয়া বাহির কবিয়া লইয়া যায়। ইহাতে বাহ্যে খোলসা হইয়া শরীর হাল্কা হইয়া যায়। এই উদ্দেশ্যে সিদ্ধির পক্ষে আমিষ খাদ্য অপেক্ষা উত্তম খাদ্যই সমধিক উপযোগী। ইহাতে যেমন পুষ্টিকর পদার্থ থাকে তেমনি বাজে জিনিসও অনেক থাকে। যাহা পুষ্টিকর তাহা শরীরে শোষিত হয় যাহা বাজে তাহা বাহির হইয়া গিয়া পেট খোলসা রাখে।

বন্ধনেনব দোষগুণ।

বিশাক্ষের লোক উদ্ভিজ্জ খাদ্য খাইতে জানে না। তাহার আলু প্রভৃতি সিদ্ধ করিয়া জলটা ফেলিয়া দেয়। ঐ জলের সঙ্গে তরকারীর পুষ্টিকর পদার্থ ও সদা ক বাহির হইয়া যায়। যাহা অবশিষ্ট থাকে তাহা ছিনড়ে ও অখাদ্য। তাহার তাহাই খায়। আমাদের দেশে খাবারের দোকানে অলুসিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিয়া খোসা ছাড়াইয়া অলু রস রান্না হয়। ইহা অখাদ্য। কিন্তু গৃহস্থের অলুর খোসা ছাড়াইয়া ধুইয়া মাতলাইয়া অলুর রস রান্না হয়। এই অল্প তাহা অনেকটা পুষ্টিকর ও সুস্বাদু। যদি খোসা না ছাড়াইয়া খোসাওক অলু ভাল করিয়া ধুইয়া একটু খানি চিনিয়া বখানিরসে অলুর রস রান্না হয় তাহা হইলে আরও ভাল হয়। কিন্তু আমাদের দেশের ভাত রান্নার প্রণালী ভাল নয়। অনেক বেশী

জল দিয়া ভাত রাধিয়া ক্যান ফেলিয়া দিয়া ভাত খাওয়া ভুল। পরিমাণ মত জল দিয়া ভাত রাধিলে ভাতও সিদ্ধ হয় অতিরিক্ত জলও মরিয়া যায়—ক্যান ফেলিতে হয় না। সেই ভাতই বৈজ্ঞানিক হিসাবে সুখাদ্য। অত্যন্ত তরকারী রাধিবার প্রথা আমাদের দেশে বিলাত অপেক্ষা অনেক ভাল। তবে বী গরমমণলা কম ব্যবহার করিলে ভাল হয়। অনেক রাধুনির বিশ্বাস তরকারীতে যত বেগা বী মশলা দেওয়া হইবে রান্না ভাত উৎকৃষ্ট হইবে। ইহা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। তরকারীতে ঠিক পরিমাণ মত মশলা ব্যবহার করিলেই যথেষ্ট। অতিরিক্ত মশলা ব্যবহার অপচয়ও বটে অনিষ্টকরও বটে। যদি কোন আনাঙ্গ তরকারী সিদ্ধ করিয়া লইয়া রাধিতে হয়, তাহা হইলে এমন পরিমাণ মত জল দিতে হয় যে তরকারীও সুসিদ্ধ হয় অথচ জলটুকুও মরিয়া যায়।

আমাদের দেশে রন্ধনার্থে সমস্ত আনাঙ্গ তরকারী ব্যবহৃত হয় তাহার প্রত্যেকটির এক একটা বিশেষ গুণ আছে। সুতরাং যে সময়ের যে তরকারী সে সময়ে তাহা যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া উচিত। তাহাতে উপকাবই হইয়া পাকে।

সাধাবণের ভ্রান্ত বিশ্বাস।

সাধারণ লোক পীড়িত হইলে মনে করে, সে অসুস্থ হইয়াছে। কিন্তু ইহা ভ্রান্ত বিশ্বাস। বস্তুতঃ রোগ তাহার শরীরে অনেক দিন পূর্বেই প্রবেশ করি য়াছে। এখন বাহাকে সে রোগ মনে করিতেছে, তাহা তাহার অসুস্থতার একটা বাহ্য লক্ষণ মাত্র। শরীরের ভিতর রোগ প্রতিবেদক যে স্বাভাবিক শক্তি আছে সেই শক্তির ক্রিয়ার ফলে রোগ আরোগ্যের প্রয়াসের ফলেই এই লক্ষণের উৎপত্তি। তথাকথিত 'রোগ' (অর্থাৎ প্রকৃত রোগের বাহ্য লক্ষণ) দেখা দিলেই বুঝিতে হইবে রোগের স্বাভাবিক চিকিৎসা আরম্ভ হইয়াছে। ডাক্তার এবং ঔষধ সেই স্বাভাবিক নিরাময় কার্য্যকে সাহায্য করে মাত্র। শরীরের ভিতর আবর্জনা জমিতে জমিতে তখন তাহার পরিমাণ শরীরের পক্ষে অসহ্য হইয়া পড়ে তখন প্রকৃতি সেই সব আবর্জনা

বাহির করিয়া দিতে আরম্ভ করে। তাহারই কলে বাহিরে রোগের লক্ষণ দেখা দেয়। স্বাস্থ্য ও জীবন বাজা নির্বাহের নিয়ম লঙ্ঘনের ফলেই অসুখ করে। অসুখ করিলেই পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিতে বাধ্য হইতে হয় এবং নিয়ম লঙ্ঘনও বন্ধ করিতে হয়। তখন শরীর পরিকার করার কাজ ময়লা দূর করার কাজ সহজ হইয়া আসে। তাহা না হইয়া যদি আহার বিহার সমান ভাবেই চলে তাহা হইলে মৃত্যু অনিবার্য। অতএব রোগ বরণ আমাদের হিঁতবী বস্তু। উহা প্রকৃতির সতর্কতার ইঙ্গিত। কারণ রোগই রক্ত পরিষ্কারের সহুপায়। উহাই প্রকৃত পক্ষে আমাদের জীবন রক্ষক। ইহাই সাধারণ নিয়ম। তবে অবশ্য দুই একটা ক্ষেত্রে এই সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রমও যে ঘটে না এমন নহে। সাধারণত শরীর বধন আপনাকে পরিকার করিতে আরম্ভ করে, তখনই সেই প্রণালী রোগের আকারে বাহিরে দেখা দেয়। শরীর পরিকারের স্বাভাবিক প্রণালীকে ঠিকমত সাহায্য করাই সূচিকিৎসা। তাহাব কলে শীঘ্রই এই কার্যটি সাধিত হইয়া যায়। কিন্তু কুচিকিৎসা হইলে ভুল ঔষধ ব্যবহৃত হইলে, স্বভাবের এই রোগ নিরাময়ের প্রণালীতে ব্যাঘাত উপস্থিত হইয়া অবস্থা গুরুতর হইয়া উঠে।

এখন তাহা হইলে আমাদের কর্তব্য এই যে বোগ আসিবার পূর্বেই তাহার আসন্ন আগমন সংবাদ বাহাতে জানিতে পারা এবং সতর্ক হইতে পাবা যায় এমন ভাবে জ্ঞান অন্ধান করা। রোগের লক্ষণ জানিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা রোগের পূর্ব লক্ষণ জানিতে পারা অধিকতর ফলপ্রসূ। তাহা হইলে পূর্কালে সতর্ক হইয়া রোগের আগমন নিবারণ করা যায় অন্তত তাহার ভীততা কমানো যায়।

অসেকে জল খুব কম পান কবেন। ইহা ভাল অভ্যাস নয়। বখেটে পরিমাণে জল পান করিলে রক্ত তরল থাকিয়া সহজ প্রবাহিত হয় এবং শরীরের ময়লাও বাহির হইয়া যাইতে পারে। এষ্ট জন্ত বখেটে

জল পানের অভ্যাস থাকা ভাল। কলের পরিবর্তে এচুর তরল খাদ্য ভক্ষণেও কতকটা এই কাজ হয়। নানা বিধ কলের রস এ পক্ষে খুব হিতকর। বিবিধ কলের সিরাপ বা সরবৎ পান করিলেও খুব উপকার পাওয়া যায়।

মূলত খাদ্যের স্বাদ (মশলা সহযোগে কৃত্রিম স্বাদ নহে—স্বাভাবিক স্বাদ) খাদ্য গ্রহণ প্রণালী নিয়ন্ত্রণের পক্ষে আমাদের প্রধান পথ প্রদর্শক। যে স্বাভাবিক খাদ্য-বস্তুটা স্বাদ তাহাই আমাদের শরীর পোষণের পক্ষে ততটা হিতকর। স্বাদের ভাবে পাক কবা গুটিকর খাদ্য সকল সময়েই স্বাদহীন হইয়া থাকে। নানাবিধ মশলা দেওয়া খাদ্য খাইতে ভাল লাগিলেও এই কৃত্রিম স্বাদ খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য সাধনে একটুও সাহায্য করে না।

অতএব এই কথাগুলি স্মরণ রাখা কর্তব্য যে (১) যদি ক্ষুধা না থাকে (২) যদি গা মাজ মাজ করে আলস্ত বোধ হয় (৩) যদি বাহে ভাল খোলসা না হয় (৪) যদি মেজাজ রুদ্ধ থাকে কিম্বা মনে ইতস্তত ভাব থাকে (৫) যদি স্নিগ্ধতা না হয় (৬) যদি মাথা ঘুরে কিম্বা শরীর কি পেট ভার ভার বোধ হয় তাহা হইলে তাহাব কারণ অনুসন্ধানের চেষ্টা করিবে। যদি অতি ভোজননের ফলে এই সকল লক্ষণ উপস্থিত হইয়াছে বলিয়া বুঝা যায় তাহা হইলে আহারে সংযম অতীব আবশ্যক। প্রকৃত ক্ষুধার উদ্রেক না হওয়া পর্যন্ত উপবাস দিলে খুব সুফল পাওয়া যায়। যদি ঐ সকল লক্ষণ জল কম খাওয়ার দরুন উপস্থিত হইয়া থাকে বলিয়া অনুমিত হয় তাহা হইলে বখেটে পরিমাণে জল পান করিতে হইবে। যদি মশলাযুক্ত গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণে এই সকল লক্ষণ জন্মিয়া থাকে তবে শাক সব্জী ও ফলমূল বেশী করিয়া খাইতে হইবে। যদি ব্যায়ামের অভাব এই সকল লক্ষণ উৎপন্ন করিয়া থাকে তবে দীর্ঘ পথ পদপ্রজে ভ্রমণ করিলে উপকার পাওয়া যাইবে।

স্বাস্থ্যশাস্ত্র ও স্বাস্থ্যসেবক

(পূৰ্ণ প্রকাশিতের পর)

চতুর্থ অধ্যায়

স্বাস্থ্যজ্ঞান

এখন বেশ বুঝা গেল যে স্বাস্থ্য সম্পক্ষে সৰ্ব্ব প্রকার জ্ঞান অৰ্জন করা সৰ্ব সাধারণের পক্ষেও কত বেশী দরকার। স্বাস্থ্যজ্ঞান রীতিমত অৰ্জন করিতে হইলে মনকে সেই শিক্ষা লাভের উপযোগী করিয়া গড়িয়া তোলা দরকার অর্থাৎ স্বাস্থ্যজ্ঞান লাভার্থ মনে তীব্র আকাঙ্ক্ষা ও আগ্রহ জন্মানো চাই। মনের এই অবস্থা যে কেবল স্বাস্থ্যজ্ঞান লাভের ক্ষেত্রেই হওয়া দরকার তাহা নয়—সকল প্রকার শিক্ষা ক্ষেত্রেই মনকে এই ভাবে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয় তবেই প্রকৃত শিক্ষা লাভ করা যায়। নচেৎ শিক্ষার বনোপাদ দৃঢ় হইবে না। একলব্যের মত একনিষ্ঠ সাধনা ব্যতীত জ্ঞান লাভের ক্ষেত্রে সফলতা লাভের আশা করা বিড়ম্বনা মাত্র।

প্রকৃত পক্ষে জ্ঞান লাভের গোড়ার কথা—আত্মানুসন্ধান। আত্মানুসন্ধান প্রবৃত্ত হইলেই আজ হউক বা কই দিন পবেই হউক আত্মচরিত্রের অনেক ত্রুটি ধরা পড়িয়া যাইবে। স্বাস্থ্যের সম্পর্কে এই অনুসন্ধানের ফলে স্বাস্থ্যগত ত্রুটির কথা জানা যাইবে। কিন্তু কেবল জানিলে বা তদ্বিষয়ে চিন্তা করিলেই যথেষ্ট হইবে না। কেবল কৌতুহল চরিতার্থ করা এই অনুসন্ধানের মুখ্য উদ্দেশ্য নয়। কোন্ বিষয়ে স্বাস্থ্য আশঙ্করূপ উন্নত বা হ্রাস নহে তাহা জানিতে পারিলে সঙ্গে সঙ্গে তাহার সংশোধনের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে।

কাহারও সামনে একটা কল চলিতেছে, বেশ চলিতেছে, কিন্তু কিছুকণ পরে মধ্যে মধ্যে চলার গোলমাল হইতে লাগিল। তখন কলের চালক অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হইল—কেন চলার ব্যাঘাত ঘটতেছে। অনুসন্ধানের বশে গোলযোগের কারণ ধরা পড়িল, তখন

সে তাহা সংশোধন করিয়া দিল। তখন আবার কল রীতিমত চলিতে লাগিল। শারীর যন্ত্রের ক্রিয়া বৃত্তকণ স্বাভাবিক ভাবে চলিবে কোন গোলমাল হইবে না ততকণ স্বাস্থ্য ঠিক অবস্থায় আছে বলিয়া বিবেচনা করিতে হইবে। কিন্তু যখন দেখা যাইবে যে শারীর যন্ত্রের সকল অংশের ক্রিয়া ঠিকমত চলিতেছে না কোন কোন যন্ত্রের ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটতেছে তখন তাহার কারণ অনুসন্ধান করিয়া বাধা বিয় দূর করিয়া ফেলিতে হইবে। কল চলিবার সময় যদি কয়লা পুড়িয়া ছাই হইয়া যায় নুতন কয়লা না দেওয়া হয় তাহা হইলে কল চলা বন্ধ হইয়া যাইবে। চরকার যদি ঠিকমত তৈল না দেওয়া হয় তবে হয় চরকা চলিবে না আর না হয় বড় বেশী শব্দ হইবে। তখন চরকার তৈল দিয়া ঠিক করিয়া লইলে চরকা আবার ঠিকমত চলিবে। শরীররূপ কলের সম্বন্ধেও ঠিক এই কথা খাটে। শারীর যন্ত্রের কার্যক্ষমতা ক্ষুণ্ণ হইলে তাহা সংশোধন করিয়া তাহাদিগকে পুনরায় কার্যক্ষম করিয়া তুলিতে হইবে। এই কাজটি উপযুক্ত ভাবে করিবার জন্য স্বাস্থ্য জ্ঞান লাভ করা আবশ্যিক।

পঞ্চম অধ্যায়

ভগবানেব কলকারখানা।

মানুষ বুদ্ধিবলে কত রকমের কলকারখানা তৈয়ারি করিয়াছে। তাহার কোনটা সরল, কোনটা জটিল কোনটা মোটামুটি ধরণের কোনটা অতি সূক্ষ্ম। কিন্তু ত্রিভগবান মানুষের দেহরূপ এই যে কলটির সৃষ্টি করিয়াছেন ইহার মত জটিল, সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম কলের ধারণাও মানুষ করিতে পারে না। শরীরকে কল বলিয়া ধরিয়া লইলে নুতন স্বাস্থ্য শিক্ষার্থীর অনেকটা সুবিধা হইতে পারে। মানুষের তৈয়ারী অটোম্যাটিক

কলের এক অংশেব সঙ্গে অপৰ অংশের সোঁন ঘনিষ্ঠ
সংঘর্ষ আছে। ভগবানের তৈয়াৰী এই দেহ যন্ত্ৰেব অবস্থাও
ঠিক সেইরূপ। দেহ যন্ত্ৰের স্তম্ভ স্থল অংশগুলি বাহ্যিক ও
সমষ্টি ভাবে উপযুক্ত অবস্থায় থাকিলে দেহ যন্ত্ৰের কাজ
বেশ সুশৃঙ্খলে নিৰ্বাহ হয়।

ষষ্ঠ অধ্যায়

দেহযন্ত্ৰ ও মোটর গাড়ী।

দেহযন্ত্ৰ কিরূপ অবস্থায় থাকা উচিত এবং তাহার
কাজ কিরূপ ভাবে চলা উচিত তাহা ভাল করিয়া
বুঝিবার জন্য মোটর গাড়ীর দৃষ্টান্তটিই লওয়া বাউক।
মনে করুন একজনের একখানি মোটর গাড়ী আছে।
সে তাহার গাড়ীখানি সৰ্বদা ধুইয়া মুছিয়া পৰিষ্কাৰ করিয়া
রাখে। গাড়ীর রং মলিন হইয়া গেলে কিম্বা চটয়া
গেলে আবার নূতন করিয়া রং করাইয়া লয়। মোটর
উপর সে তাহার গাড়ীর কেবল বাহ্য সৌন্দৰ্য্যেব দিকেই
লক্ষ্য রাখে। গাড়ীর কলকজা ঠিক অবস্থায় আছে কি
না কোন অংশ ভাঙিয়া কিম্বা ক্ষয় হইয়া গিয়াছে কি না
কলকজাগুলিতে ঠিকমত তৈল দিয়া কাৰ্য্যক্ষম অবস্থায়
রাখা কলকজার ভিতৰ ময়লা জমিয়া আছে কি না
এ সকল বিষয়ে তাহার কোনই লক্ষ্য নাই।

আর একজনের আর একখানি মোটর গাড়ী আছে।
সে তাহার গাড়ীর বাহ্য সৌন্দৰ্য্যের দিকে তাদৃশ লক্ষ্য না
রাখিলেও তাহার যন্ত্ৰতন্ত্ৰগুলির উপর বিলক্ষণ উৎসাহ
রাখিয়া থাকে। কোন যন্ত্ৰ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া অকৰ্ম্মণ্য
হইয়া পড়িলে মিস্ত্রীখানার পাঠাইয়া ঐ অকৰ্ম্মণ্য অংশটির
বদলে নূতন অংশ বসাইয়া লওয়া কোন অংশ ভাঙিয়া
গেলে তাহা মেরামত করানো বা বদলাইয়া দেওয়া
যন্ত্ৰগুলি যথাবিহিত ভাবে তৈলসিক্ত কবিতা রাখা
ভিতরে ময়লা জমিলে পৰিষ্কাৰ করিয়া ফেলা—প্রভৃতি
বিষয়ে সে সৰ্বদাই খুব অবজ্ঞিত থাকে। এই দুইজনের
হুইখানি গাড়ীর মধ্যে কোনটি বেশী কৰ্ম্মক্ষম—কোনটি
অপরটির অপেক্ষা বেশী দূর দৌড়াইতে সমর্থ—ইহা
কাহাকেও বলিয়া বুঝাইতে হয় না। যে কলকজা ঠিক

অবস্থায় থাকিবে তাহার গাড়ীই বেশী চলিবে। যে
কেবল বাহ্য সৌন্দৰ্য্য লইয়াই ব্যস্ত আছে তাহার গাড়ী
কখন যে অচল হইয়া পড়ে তাহার কিছুই ঠিক নাই।

জীবন যাত্রার পথে মানুষ গাড়ীরও ঠিক এই
অবস্থা। অনেক লোকে খুব সৌখিন। সে কেবল
তাহার সাজ পোষাকের উপর দৃষ্টি রাখে। কিসে
তাহাকে ভাল দেখায় ইহাই তাহার একমাত্র কামনা।
এজন্য বাহ্য কিছুকরিতে হয় সে দিকে তাহার কোন
দৃষ্টি নাই। কিন্তু দেহের ভিতরের যন্ত্ৰগুলির দিকে
তাহার আদৌ দৃষ্টি নাই। যন্ত্ৰগুলি ঠিক কৰ্ম্মক্ষম
অবস্থায় থাকে কি না তাহা সে গ্রাহ্যই করে না।

আবার আঁব একজন লোক। সে বাহ্য সৌন্দৰ্য্যের
উপাসক নহে। সে তাহার শরীরের বাহির ও ভিতর
পৰিষ্কাৰ পরিচ্ছন্ন রাখিয়াই সন্তুষ্ট। সৌখিন সাজ
পোষক পরিয়া বাহ্য দিবার ইচ্ছা তাহার আদৌ
নাই। কিন্তু দেহের ভিতরকার যন্ত্ৰগুলি সৰ্বদা ঠিক
কৰ্ম্মক্ষম অবস্থায় থাকে কি না, সে দিকে তাহার প্রথম
দৃষ্টি আছে। কোন দেহযন্ত্ৰ একটু বিকৃত হইয়াছে
সন্দেহ হইলেই সে দেহযন্ত্ৰের মিস্ত্রী ডাক্তারের শরণাপন্ন
হয় কিম্বা মিস্ত্রীখানার অৰ্থাৎ হাসপাতালে চলিয়া যায়।
বিকৃত দেহযন্ত্ৰ সম্পূর্ণ মেরামত অৰ্থাৎ মুহূ না হইলে
সে কিছুতেই ক্ষান্ত হয় না। এখন জীবন যাত্রার
পথ যাত্রী এই দুই ব্যক্তির জীবন যাত্রা ভুলনা করুন। কোন
ব্যক্তি আপনায় সমধিক শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিবে তাহাও
কি আপনাকে বলিয়া দিতে হইবে। মোটর গাড়ী
খানিকে ঠিকমত অবস্থায় রাখিতে হইলে মোটরেব
ভিতরকার যন্ত্ৰ তন্ত্ৰ সবক্কে তাহার অধিকারীর মোটামুটি
জ্ঞান থাকা আবশ্যক বাহাতে সে উহার কোন বিকৃতি
ঘটিবার সম্ভাবনা হইলে তাহা বুঝিতে পারিয়া তৎক্ষণাৎ
মিস্ত্রী লাগাইয়া তাহা সংশোধন করিয়া লইতে পারে।
মানুষ গাড়ীকেও জীবন যাত্রাব পথে দীৰ্ঘপথ ভ্রমণের
উপযোগী করিয়া রাখিবার জন্য প্রত্যেক মানুষেরই
দেহের অভ্যন্তরস্থ যন্ত্ৰ তন্ত্ৰ দির ও তাহাদের কাৰ্য্য
প্রণালীর সম্বন্ধে মোটামুটি জ্ঞান থাকা আবশ্যক।

সপ্তম অধ্যায়

অজ্ঞতার অশেষ দোষ

শারীরিক বস্ত্রের সংস্থান, তাহাদের ক্রিয়া, তাহাদের কর্মক্ষম অবস্থা বা অকর্মণ্যতা প্রভৃতি বিষয়ে যোঁটানুটি জ্ঞান না থাকিলে মানুষকে সময়ে সময়ে অত্যন্ত বিপদে পড়িতে হয়। শরীরের কোন বস্তু বিকল হইলে সে একেবারে অসহ্য হইয়া পড়ে। এরূপ অবস্থায় কি করা কর্তব্য তাহা সে নিজে স্থির করিতে না পারিয়া অপরের পরামর্শ লিঙ্গাসা করে। এবং যে বাহা পরামর্শ দেয় তাহাই নির্বিকারে বিশ্বাস করিয়া তদনুসারে কাজ করিবার চেষ্টা করে। পরামর্শ ভাল কি মন্দ, তাহাতে তাহার হিত কিবা অহিত হইবে—কিছু জানা না থাকায় সে তাহা স্থির করিতে পারে না। সাধারণত মানুষ এইরূপ অজ্ঞ বলিয়া পেটেন্ট ঔষধের ব্যবসায়ী ভাল চেনে। কারণ পেটেন্ট ঔষধগুলি তাহাদের পেটেন্ট ঔষধের শতদুগুণে এমন সুখ্যাতি করিয়া থাকে যে তাহা পড়িয়া অজ্ঞ লোকের তাহাতে অশ্রদ্ধা করা খুবই কঠিন হয়। কেবল পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহার করা নয়—সকল লোকের সকল প্রকার কু পরামর্শই সে কার্যে পরিণত করিবার চেষ্টা করে। সকল লোকে তাহাকে একই রকম পরামর্শ দেয় না বা দিতে পারে না। এই সকল পরামর্শের পবনপুঞ্জের সহিত সামঞ্জস্য থাকে না। সুতরাং আজ হরত এক জনের পরামর্শ শুনিয়া সে যে কাজ করিল কাল অপর লোকের পরামর্শে সে হয় ত ঠিক তাহার উল্টা কাজ করিয়া বসিবে। এইরূপে হুসে একের পর আর একটা কাজ এমন ভাবে করিয়া বাইতে থাকে যে, তাহার চালচলন আর উন্নাদ লোকের মতন হইয়া দাঁড়ায়।

অষ্টম অধ্যায়

স্বাস্থ্যসেবকের দায়িত্ব।

বাহারী রোগীর সেবারূপ মহৎ দ্রব্য গ্রহণ করিবেন—
রোগীর প্রতি তাঁহাদের যেমন দায়িত্ব থাকিবে, নিজে

প্রতিও তাঁহাদের সেইরূপ একটা কর্তব্যের দায়িত্ব থাকিবে। সেই কর্তব্য পালনে যেমন দায়িত্ব আছে, সেইরূপ অসীম আনন্দও আছে। সেবাধর্ম ঠিকমত পালন করিতে হইলে কি করিয়া সেবা করিতে হয় তাহা শিক্ষা করিতে হইবে। কি কি কারণে স্বাস্থ্য ভাল থাকে তাহা সম্পূর্ণরূপে অধিগত করিয়া লইতে হইবে। তৎসহ নিজের আচার ব্যবহার ও অভ্যাসগুলিকে সেই অভিজ্ঞতার সহিত খাপ খাওয়াইয়া লইতে হইবে। তাছাড়া, ভিন্ন ভিন্ন লোকের বিভিন্ন রকমেব সেবাব দরকার হইবে। সেই সকল বিভিন্ন অবস্থায় কি কি করা দরকার তাহাও তাঁহাকে শিক্ষা করিতে হইবে। এই সকল শিক্ষা করিতে বত যে আনন্দ তাহা ভাবার ব্যস্ত করা যায় না। কত পীড়িত ব্যক্তি সেবকের সেবার উপর নির্ভর করিয়া নিচিন্ত থাকিবে। কত রোগী রোগের বাতনার ছুঁ ফট করিতে কবিত্তে সেবক সেবিকার প্রতীক্ষা করিবে—যন্ত্রণার একটু লাঘবের জন্য, চাইটা সহায়ত্বের, আশ্বাসের মিষ্ট বাণী শুনিবার জন্য। কেবল সময়ে ঔষধ ও পথ্য দেওয়াই সেবকের কাজ নয়। জীবনে হতাশাস রোগীকে আশ্বাস, আশা, ভরসা দেওয়া সেবকের কাজ। কথার কালাল রোগীকে গল্প বলিয়া শ্রীত রাখিতে হয়। স্বল্প ভ্রুটিতে বিরক্ত উগ্র প্রকৃতির রোগী রোগের যন্ত্রণার আরও খিটখিটে হইয়া উঠিয়া থাকে। তাহার সেবাব সময় সেবককে নিজেব মন সর্বদা ঠাণ্ডা রাখিয়া সংযত ভাবে কাজ করিতে হয়। রোগী তাঁহাকে বিরক্ত করিলেও তাতে ক্ষুব্ধ না হইয়া রোগীর মন বাহাতে এসন্ন হয় ও থাকে তাহা করিতে হইবে। বিকারগ্রস্ত রোগী কোন অসম্ভব দাবী করিয়া বসিলে শিত্তর জ্ঞান তাহাকে নানা উপায়ে ভুলাইতে হয়। সেবককে সর্বদা নিজেব এই ভাবে তালিম দিয়া তৈয়ার করিয়া লইতে হইবে। তিনি হইবেন প্রিয়বর্ষন, মিষ্টভাবী সংযত চরিত্র, সহিষ্ণু, ত্রিগুণব্রী, সহায়ত্বভিগ্নারণ উপহিত বুদ্ধি সম্পন্ন, কর্তব্যপরায়ণ ও সেবানিপুণ। কেবল অর্থের খাতিরে নহে কেবল শুধু কর্তব্যের খাতিরে নহে—স্বাধীনবতার খাতিরে—বিশ্বপ্রেমের খাতিরে—

তিনি যমে প্রাণে হইবে সেবক। অনেক বিরক্তিকর ব্যাপারের সংক্ষেপে তাঁহাকে আসিতে হইবে। সেবা কার্যে কোনরূপ তুলচুক হইলে রোগীরও সর্বনাশ—সেবকেরও সর্বনাশ। সর্বোপরি সেবকের নিজের শরীর সর্বনাশ হইতে হইবে। নিজের শরীর সুস্থ রাখা সেবকের সর্বোপেক্ষা সেবা দক্ষতার পরিচয়। ডাক্তার রোগীর লক্ষণ দেখিয়া বোগীব শরীর ও বোগ পরীক্ষা করিয়া ঔষধ পান্য ব্যবস্থা কবিতাই খালাস। কিন্তু রোগীকে বাঁচাইবার প্রকৃত ভার সেবকের উপর। রোগীর শরীর ও মন স্বচ্ছন্দে রাখা তাঁহার কাজ। এই কাজটি যিনি যে পরিমাণ সফলভাবে সহিত করিতে পারিবেন তিনি সেই পরিমাণে দক্ষ সেবক। কেবল কতকগুলি সেবা তদেব শুধু মন কর্তৃক কবিতা রাখিলে উৎকৃষ্ট সেবক হওয়া যায় না। সেবাধর্ম ও সেবাকার্য্যেব অন্তরতম গুণ মর্মটি তাঁহার জানা থাকা আবশ্যিক। যে অবস্থার বাহা করা হইতেছে তাহার কারণ কি—কেন তাহা কবা হইতেছে এটা জানা না থাকিলে সকল সময়ে সকল কাজ সুশৃঙ্খল ভাবে কবিতা উঠা যায় না। পুঁথিগত বিচার যেখানে কুশল না এমন অবস্থার আসিয়া পড়িলে অনতিজ্ঞ সেবক অকর্মণ্য হইয়া পড়িবেন কিন্তু সেবাধর্মের মর্মজ্ঞ সেবক সেইরূপ কঠিন অবস্থায়ও একটা না একটা সূচুপায় বাহিব কবিতা অনেক সময়ে সাংখ্যাতিক বিপদ কাটাইয়া রোগীব প্রাণরক্ষা ও সেবাধর্ম প্রকৃত প্রস্তাবে পালন করিতে পারিবেন। এক কথার বলিতে গেলে সেবকের দক্ষতার উপরেই রোগীর প্রাণ প্রধানত নির্ভর করে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিষয়েও তিনি রোগীর প্রয়োজন বুঝিয়া এমন সুব্যবস্থা করিতে পারেন বাহাতে রোগী অল্প সময়ের মধ্যে আরোগ্য লাভ করিতে পারে। সেবকের সেবা কার্য্যের পুরস্কার সেবা। রোগী তাহার প্রাণের জন্ত সেবকের সেবা বন্ধের কাছে ঋণী—এই বিশ্বাস ও সন্তোষ সেবকের সর্ব শ্রেষ্ঠ পুরস্কার। ‘অর্থের দ্বারা সেবাধর্মের প্রকৃত মূল্য নির্ধারণ হইতে পারে না। চিকিৎসকের উপদেশ অনুসারে অকরে পালন করিয়া গেলেই সেবকের কর্তব্য

শেষ হইবে না—এই কথাটি সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে। কারণ রোগীর অবস্থার সর্বদাই পরিবর্তন হইতে পারে। চিকিৎসক সর্বক্ষণ রোগীর কাছে বসিয়া থাকিয়া এই সকল পরিবর্তন লক্ষ্য করিয়া প্রতিমুহূর্তে ব্যবস্থারও পরিবর্তন করিতে পারেন না। রোগীর কাছে সর্বক্ষণ থাকিতে হইবে সেবককেই এবং রোগীর অবস্থা পরিবর্তনের দ্বারা প্রধানত তাঁহাকেই সামলাইতে হইবে, এবং প্রয়োজন বুঝিলে চিকিৎসককে সংবাদ পাঠাইতে হইবে। যিনি এই সকল কাজ যতটা দক্ষতার সহিত সম্পাদন করিতে পারিবেন তিনিই দ্রুত অল্পপীডে বোগান্তম সেবক।

এই সেবাধর্ম অতি পবিত্র ধর্ম। ইহা সেবকের মনুষ্যত্বের সাধনা। রোগ শোক আদি ব্যাধি পীড়িত এই বিশ্বাস সাব। ইহার দুঃখ তৃদশা যতটা কমাইতে পাবা যায় ততটাই মানবতার নিকাশ হইয়া থাকে। যিনি এই বিকটের সহায়তা করেন সেই সেবক সর্বজননৈব নমস্ত। ভগবান তাঁহার মঙ্গল করেন।

নবম অধ্যায়

স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রয়োগ

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধে জ্ঞান অর্জন করিবার পর তাহার সুপ্রয়োগ করিতে পারিলেই তবে সেই জ্ঞান অর্জন করা সার্থক হয়। আমাদের দেশে শিক্ষা প্রণালী এমনই অব্যবহিত যে বিভাগে বা কলেজে যাহা শিক্ষা করা যায় তাহার অধিকাংশ বিষয়েই আমাদের কর্ম জীবনে কোনই কাজে লাগে না। যাহা কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ কবিবার অবসর পাওয়া যায় না সে শিক্ষা লাভ করা না করা সমান। সে শিক্ষা একেবারেই ব্যর্থ। যে জ্ঞান কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যায় সেই জ্ঞান লাভ করাই সার্থক। কার্য্যে প্রয়োগের দ্বারা লক্ষ জনের উৎকর্ষ সাধিত হইয়া থাকে। যিনি যত করিয়া সেবাধর্ম শিক্ষা করিবেন তিনি যদি কর্মক্ষেত্রে তাহার প্রয়োগ না করেন, কিংবা প্রয়োগের অবসর না পান, তাহা হইলে সে শিক্ষাও

কথা হইয়া যায়। সেবার্থক শিক্ষা করিবার পর সেবকে পূর্ণ উৎসাহে কর্তে প্রবৃত্ত হইতে হইবে। কর্ম করিতে করিতে তিনি নব নব অভিজ্ঞতা লাভ করিবেন এবং তাহাতে অনীর আনন্দ লাভ করিবেন।

শিক্ষা যে যথার্থই লাভ হইয়াছে, তাহার পরীক্ষা কর কর্তে তাহার উপযুক্ত প্রয়োগের দ্বারা। কর্তে প্রবৃত্ত হইলে শিক্ষার অসম্পূর্ণতা ঘোব, ভ্রষ্ট, ভ্রান্ত শিক্ষা—এ সমস্তই দূর পড়িয়া যায়। (ক্রমশঃ)

যৌবন-রক্ষা

[ত্রিহুর্গাদাস ঘোষাল।]

যৌবনকাল পরম বয়সী। জীবনের এই শুভ সন্ধিক্ষেপে কোন এক গাছকরের অজ্ঞাত মোহন দণ্ড প্রভাবে বিশ্বের সকল দৃষ্ট পট পরিবর্তিত হইয়া যায় এক অনির্কটনীয় প্রাণোন্মাদক নৃতন রঙে সমস্ত জগৎ বজ্রিত হইয়া উঠে। সর্বাঙ্গসুন্দর দৈহিক বিকাশের সঙ্গে হৃদয়ভঙ্গী কি এমন এক নৃতন সুরে বাজিয়া উঠে—অন্তরের যাবতীয় বৃত্তি পরিপূর্ণ গতিতে উদ্গামভাবে ছুটিতে চাষ এবং নৃতন আশা নৃতন উত্তম নৃতন শক্তি লইয়া এই ক্ষুদ্র প্রাণ অনন্ত বিশ্বের মধ্যে আপনাকে ডুবাইয়া দিয়া কি এক সার্থকতা খুঁজিতে থাকে। মাহুয়ের কামনা সাধনা সকলেরই পরিচালনা ও পরিচালিত সময় এই। শারীরিক বস্ত্র ও প্রায়সমূহের বিশেষ ও শক্তিশালী অবস্থার জন্ত এবং মনের বিচিত্রতার নিমিত্ত ভোগ্যসুখের তীক্ষ্ণ আবাদনের সময়ও যেমন এই সুনির্দিষ্টভাবে পরিচালিত হইলে তেমনই সর্ববিধ উন্নতি সাধন ও আত্মসুশীলনেরও ইহাই প্রকৃষ্ট সময়। এই শক্তি—এই অবস্থাটি হারাইলে মাহু বড় কিছু করিতে পারে না। যিনি জগতে বড় বড় হইয়াছেন, সকলেরই উন্নতি ও প্রতিষ্ঠার ভিত্তি এই যৌবনে এবং এই সময়েই তাহার জীবনের প্রকৃষ্ট কাজসমূহ করিয়াছেন।

সুতরাং এই যৌবনকাল বাধিয়া রাখিতে কান্নার না প্রাণে স্নাতাবিক ব্যাকুলতা হয়? কে না ইহার কথা প্রাণেব ভিতর তীক্ষ্ণভাবে অনুভব করে? প্রৌঢ়ত্বের

সীমার পদার্পণ করিয়া কে না একবার ভ্রুবিভ দৃষ্টিতে ইহার দিকে ফিরিয়া চায়? কিন্তু হায়! আমাদের আকাজ্ঞা ও ব্যাকুলতাই আছে কিন্তু কাজ নাই। এবং সে জাতীয় চেষ্টাও আমরা জানি না। কতক সখিনা বলে বিধি নির্দিষ্ট নিয়ম লভন করিয়া যৌবনকে চিরদিনের মত বাধিয়া রাখা যায় কি না তাহার মধ্যে যদিও কোনরূপ প্রশংসাকে কিছু অধ্যবসায়, জ্ঞান ও কর্মপ্রভাবে যৌবনকে যে নির্দিষ্টকালের পরও বহুদিস পর্য্যন্ত ধরিয়া রাখা বাইতে পারে, তাহাতে কিছুনা সন্দেহের বিষয় নাই। কিরূপ জ্ঞানের দ্বারা এবং কি নিয়মে কাজ করিলে আমরা এ বিষয়ে সকলকাম হইতে পাবি বর্তমান প্রবন্ধে আমরা তাহারই একটু আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

যৌবনকে স্থির ও অবিকৃত রাখার জন্ত মন ও চিন্তাশক্তির প্রভাবই সকলের উপর। এইজন্য সর্বাঙ্গে ও সর্বপ্রবন্ধে মনকে সর্বদার জন্ত এইভাবে তৈয়ারী রাখিবে যে আমি কখনও যৌবন হারাইব না, বৃদ্ধ হইব না। প্রথম যৌবনে আমি যেমন ছিলাম তেমনটাই আছি আমার কোন পরিবর্তন ঘটে নাই বা ঘটতে পারে না। দিন, মাস বছর চলিয়া যাইবে কিন্তু নিজের জবা মরণের চিন্তা যেন মূহুর্তের জন্ত না আসে। সর্বদা যৌবনোচিত স্মৃতি ও গুণভোগ করিতে চেষ্টা করিবে এবং জোরপূর্ব্বক একান্ত মন সংযোগ সহকারে মনের মধ্যে যৌবনের স্মৃতি

আনিবে। সর্বদাই যেন এই অটল বিশ্বাস থাকে যে আমার যৌবন কখনও হারায়ে না।

“যাদৃশী ভাবনা বস্ত্র সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী। চিন্তা দ্বারাই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। সুতরাং এই যৌবন রক্ষা বিষয়ে মন সংযোগ ও ইচ্ছাশক্তির প্রভাব যে অসামান্য তাহা এইভাবে কিছুদিন কাল করিলে সকলেই বুঝিতে পারিবেন। কোন একজন বিখ্যাত দার্শনিক বলিয়াছেন Would you always remain young and would you carry all joy and buoyancy of youth into your maturer years? Then have care concerning but one thing—how you live in your thought world যদি তুমি পরিণত বয়সেও যৌবনোচিত সকল আনন্দ পাইতে ও সুখক থাকিতে ইচ্ছা কর তাহা হইলে একটা কথা মাত্র স্মরণ রাখিবে যে চিন্তা জগতের সহজে বিশেষ মনোযোগী হইও। সর্বদা কিশোর ও বালকদের সঙ্গে খেলা করিবে ও প্রাণ খুলিয়া তাহাদের সহিত মিটিবে। যুবকের মত নিজের প্রাণটা সরস ও বালকের মত কোমল রাখিবে। দিনেব পর দিন মনে করিবে আমি ক্রমশ পূর্ণযৌবন অবস্থার বাইতেছি। শিশু ও বালকদিগকে প্রাণ খুলিয়া ভালবাসিবে এবং তাহাদের কোলে কবিাব ইহাতে শরীর ও মনের প্রাণি অচিরে দূরীভূত হইয়া প্রাণ এক যৌবনমূলক নূতন রসে অভিষিক্ত ও ক্ষুদ্রিত্বুক্ত থাকিবে।

দ্বিতীয়ত, পবিত্র ও সাধিক ভাবে জীবনযাপন করা যৌবন রক্ষা বিষয়ে প্রধান সহায়। শরীর ও মন পরস্পর অতি ঘনিষ্ঠ সহজে আবদ্ধ। হিংসা হেব ক্রোধ ইত্যাদি রিপু ও হীন বৃত্তি সকলেব পরিচালনার শরীরস্থ রক্তের গতি দূষিতভাবে চালিত হয়। আমাদের মুখমণ্ডলের স্নায়ুআদি স্নায়ুগণ তত্ত্ব সকল বিকৃত ভাবগণ কবে এবং আমাদেরকে গৌণ গৌণ জরাগন্ত করিয়া ফুলে। এই জন্য এই সব দুঃপ্রবৃত্তি যে শুধু আমাদের শ্রী ও স্বাস্থ্য নষ্ট করে তাহা নহে, অকালে

জরা যুক্ত্যও আনিয়া থাকে। ইহা আত্মমানিক সত্য নহে, সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত। যে লোক সর্বদা হিংসা ক্রোধাদি সম্পন্ন, বাহার জীবন কর্মব্যতাবে পরিচালিত, তাহার দিকে চাহিলেই ইহার সত্যতা সম্যক উপলব্ধি হইবে। সুতরাং সর্বপ্রথমে এই সব রিপু ও দুঃপ্রবৃত্তি সকলকে দমন করিতে বিশেষ চেষ্টা করিবে। সর্বদা সাধিক ভাবে জীবনকে চালিত করিবে মনোমধ্যে হিংসা হেব ক্রোধ, লোভ ইত্যাদি স্থান দিবে না এবং দয়া কমা, পরোপকার ভগবত্ত্ব ইত্যাদি সদগুণাবলীর সম্যক অনুশীলনে বদ্ব্যন হইবে। এই সদ সংপ্রবৃত্তির অনুশীলনে আমাদের নাড়ী (nerve) শিথল, ধমনী ইত্যাদিতে ও রক্তের ভিতরে এক নূতন রাসায়নিক ক্রিয়া হইতে থাকিবে, বাহ্যতে আমাদের মুখে, চোখে, সর্বদা এক নূতন শ্রী নূতন ভাব নূতন শক্তির বিকাশ হইতে থাকিবে এবং আমাদের স্বাস্থ্য ও যৌবন শ্রী বহুদিন পর্যন্ত অটুট রাখিবে। এই জন্য মিতাচারী ভগবত্ত্ব ও ধার্মিক ব্যক্তিদের যৌবন ও সৌন্দর্য্য বিনা যোগসাধনায়ও বহুকাল পর্যন্ত অবিকৃত থাকে এবং ইহার সত্যতা বোধ হয় সকলেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। প্রকৃত জ্ঞানের সহিত আন্তরিক ভাবে উপলব্ধি করিয়া চেষ্টা দ্বারা সকলেই এইভাবে নিজের জীবন চালিত করিতে পারেন এবং যিনি বতটুকু পারিবেন তিনি সেই পরিমাণেই ফলভাগী হইবেন, কাহারও হতাশ হইবার কোন কারণ নাই।

তৃতীয়তঃ, শুভবাক্য ও যোগশাস্ত্র হইতে কতকগুলি নিয়ম এখানে উদ্ধৃত করা হইল, যাহা একান্ত ভক্তি ও বদ্ব্যনকারে পালন করিলে আমরা নিশ্চয়ই সফল বাম হইব এবং এই সব অমূল্য উপদেশের মহিমা দেখিয়া বিম্বিত ও স্তুতিত হইব।

১। দিবাভাগে বাম নাসিকার ও রাত্রিতে দক্ষিণ নাসিকার বাস বহন রাখিতে চেষ্টা করিবে। ইহাতে আমাদের স্বাস্থ্য ও যৌবন বহুদিন পর্যন্ত অব্যাহত থাকিবে। একান্ত প্রথম প্রথম দিবাভাগের কিছু সময় দক্ষিণ নাসিকা পরিষ্কৃত জ্বলা ধারা বদ্ধ করিয়া রাখিবে

৩ বার নাসিকার খাস বহন করিতে চেষ্টা করিবে। একটু একটু করিয়া এ অভ্যাস করিতে হয় এবং কিছু দিন এই অভ্যাস করিলে শেষে আপনা হইতেই এইরূপ নিখাস বহিতে থাকিবে। রাজিতে বাম পার্শ্বে করিয়া শয়ন করিবে তাহাতে কিছুকণ বামেই দক্ষিণ নাসিকার খাস বহিতে থাকিবে। এইরূপে সমস্ত রাজি বাম দিকে শয়ন করিয়া দক্ষিণ নাসিকার খাস বহন করিতে চেষ্টা করিবে। অভ্যাস দ্বারা অনারাসেই ইচ্ছা সহজসাধ্য হইবে। স্বর শাস্ত্রোক্ত ইহা একটি অতি উৎকৃষ্ট নিয়ম এবং সকলেই ইহা তত্ত্বসহকায়ে পালন করিতে চেষ্টা করিবে।

২। প্রত্যহ দুইবেলা আহারান্তে ৮।১ মিনিট পর্যন্ত একটু শক্ত চিরুণীর দ্বারা মাথার চুল জোরে আঁচড়াইবে। ইহাতে মস্তিষ্ক শীতল রাখিবে এবং অকালে মাথার চুল উঠিবে না বা চুল পাকিবে না।

৩। চোখের জ্যোতি অবাহৃত রাখার জন্ত প্রত্যহ প্রত্যয়ে নিজা হইতে উঠিবার পবই মুখের তিতর সম্পূর্ণরূপে জল দ্বারা পুরিয়া চোখে ৮।১ বার শীতল জলের ঝাপটা দিবে। পরে একবার ঐ জলে কপালটা ধুইয়া ফেলিয়া পুনরায় ৭।৮ বার চোখে ঐরূপে জলের ঝাপটা দিবে। প্রত্যহ স্নান করিবার স র হই পানের অন্তঃস্থের নখের কয়েক ধারে একটু তেল দিয়া পরে অস্ত্রান্ত স্থানে তৈল মর্দন করিবে। এতদ্বিন্ন চোখের অস্ত্রান্ত সাধাবণ স্বাস্থ্যের নিয়ম পালন করিবে। ইহাতে কোনও দিন চোখের জ্যোতি ধারাপ হইবে না বা কোনরূপ চোখের ব্যাধি হইতে পারিবে না।

৪। বস্ত্রের মলমূত্র ত্যাগ করিবে ততবারই বস্ত্রকণ ঐ কার্য শেষ না হয় ততক্ষণ হই পাটি দাঁতে দাঁতে একটু জোরে চালিয়া ধরিবে ইহাতে দাঁত নড়িবে না বা বৃদ্ধকাল পর্যন্তও দাঁতের কোন অক্ষয় হইবে না। স্বাস্থ্য সমাচারের নিয়মিত পাঠকগণ দত্তরক্ষার অস্ত্রান্ত স্বাস্থ্যের নিয়ম অবগত আছেন। সুতরাং তাহার পুনরুক্তি এখানে নিম্নরোজন।

৫। বৌদ্বন্দ্ব্যজাত ইন্দ্রিয় চালনার ইন্দ্রিয়ের শক্তি

৩ কার্যকর অবস্থা ক্রমশ হ্রাস হইয়া আইসে। এই জন্ত একটা নিয়ম সর্বভোক্তায়ে সকলে প্রতিপালন করিবে। বস্ত্রের মলমূত্র ত্যাগ করিবে ততবার বস্ত্রকণ পর্যন্ত ঐ কার্য সম্পন্ন না হয় ততক্ষণ বাবহস্তের দ্বারা দৃঢ়মুষ্টিতে কোষের শক্ত করিয়া ধরিয়া থাকিবে। ইহাতে ইন্দ্রিয় দৌর্জল্য অকালে কিছুতেই ঘটতে পারিবে না।

মহাজন মুখনি স্মৃত ও শাস্ত্রোক্ত এই সব নিয়মগুলি মহামূল্যবান এবং ইহার প্রতিফলিত পুনরীক্ষিত সত্য। তবে সর্বদাই আমাদিগকে একটা কথা স্মরণ রাখিতে হইবে যে একদিনে বা একবারেই কোন একটা কার্যের চরমফল লাভ করা যায় না। আমাদের চিত্তের স্থিরতা ও দৃঢ়তার একান্ত অভাব হই একদিন কোন কার্য করিয়াই তাহার ফল না পাইলে অমনি অধীর হই ও বিশ্বাস হারায়ে চিত্তের দৃঢ়তাও থাকে না। সুতরাং কোন বিষয়ে আমরা সকলকামও হইতে পারি না। তার পর সকল কার্যের পক্ষে তত্ত্ব ও বিশ্বাস এই দুই বড় মূল্যবান জিনিষ। তত্ত্ব ও বিশ্বাস দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা জন্মে এবং একাগ্রতা হইতেই will force বা ইচ্ছা শক্তির সৃষ্টি হয়। এই শক্তিই সকল কার্যের প্রাণ। এই শক্তির অভাবেই আমরা প্রতিপদে বিফল মনোরথ হই এবং এই শক্তি যেখানে বে অল্পপাতে আছে কার্যের ফল সেখানে সেই অল্পপাতে অবশ্যতাবী। শাস্ত্রোক্ত এই সব স্বাস্থ্যের নিয়মগুলিতে আত্মিকাবোধ বা সত্যপ্রতিষ্ঠা করিয়া একান্তচিত্তে ইহা প্রতিপালন করিয়া চলিলে আমরা প্রতিফলিত নিজ নিজ জীবনে ইহাব মহিমা ও আ চর্য ফল দেখিয়া মুগ্ধ হইব ইহাতে কিছুমাত্র সন্দেহের বিষয় নাই।

চতুর্থত ব্রহ্মচর্য পালন বৌদ্বন্দ্ব্য হির রাখার প্রধান সহায়। বাহার শুদ্ধমাতৃ অবিকৃত ও পরিপূর্ণ অবস্থায় আছে তাহার রক্ত স্নায়ু মাংসপেশী নাড়ী ইত্যাদি সর্বদাই বিত্ত ও সতেজ অবস্থায় থাকে এবং দেহস্থিত যত্র সমুদায় উপযুক্ত অবস্থায় থাকে, সন্তুলা করা ব্যাধি, ইত্যাদি আক্রমণ করিতে পারে না। সকল সাধনার শ্রেষ্ঠ সাধনা এই ব্রহ্মচর্য ব্রত পালন। সুতরাং সর্ব

এখানে এই বিষয়ে মনোযোগী হইবে। এত প্রচেষ্টায় অতাবোধে আজকাল অকালবার্দ্ধক্য, রোগ সূত্রার সংখ্যা এত বৃদ্ধি হইয়াছে। “যৌবন করিয়া ব্যয় বয়সে কালাল” এই বাক্যটি অতি সূচ্যবান। যৌবনে সাবধান না হইয়া অভ্যাচার করিতেই আমরা শীঘ্র শীঘ্র যৌবন হারাইয়া জরাগ্রস্ত হইয়া পড়ি। তখন তবিষ্যতের চিত্র কিছুতেই আমাদের মনে স্থান পায় না। জীবনের সাবভূত এই শুক্রধাতু অবৈধ অভ্যাচারে অবশ্য নষ্ট করিলে, অতি শীঘ্রই জীবনীশক্তি ক্ষয় করিয়া কেলে এক অকালে বার্দ্ধক্যের সমস্ত লক্ষণ আসিয়া দেখা দেয়।

ইহার প্রমাণ চারিদিকে—কোনই অতাব নাহি। প্রকটচর্যাপালন বিবাহিত জীবনেও হয় স্ত্রুতরাং সকলেই সন্ধ্যাগ্রে এইদিকে লক্ষ্য রাখিবে। যিনি যে পরিমাণে এই ব্রত সাধন করিবেন তিনি সেই পরিমাণে ফলভোগী হইবেন।

এতদ্বিধা করেকটী আয়ুর্বেদীয় অমূল্য উপদেশ পালন করিতে হইবে যৌবনরক্ষার্থে এগুলিও একান্ত প্রয়োজনীয়।

ক। প্রত্যহ প্রভাতে শয্যাভ্যাগ করার পরই এক গ্লাস পরিষ্কৃত শীতল জল নাসারন্ধ্র দ্বারা পান করিবে। এই নাসাপান আয়ুর্বেদে মতে পরম উপকারী। নিরমিত ভাবে ইহা পালন করিলে ইহা রাসায়নিক কার্য করে এবং জরা পলিত অংগ ইত্যাদি দূর করিয়া যৌবন স্থূলত সামর্থ্য ও শ্রী প্রদান করে। বরাবর এই নিয়মটি পালন করিলে কিছুতেই অকালবার্দ্ধক্য আক্রমণ করিতে পারিবে না। এই নাসাপান অভ্যাস করা কোনই ঔষধের ব্যাপার নহে। একটু একটু করিয়া চেষ্টা করিলে ৪৫ দিনের মধ্যেই অনারোগে ইহা অভ্যস্ত হইয়া বাইবে।

খ। প্রত্যহ কিছুকণ নিরমিতভাবে শারীরিক ব্যায়াম করিবে। শরীরকে সুস্থ, সুদৃঢ় ও স্বাভাবিক অবস্থায় রাখিতে ব্যায়ামের মতন আর কিছুই নাই। নিরমিত ব্যায়ামকারীকে সহসা জরা আক্রমণ করিতে পারে না। যৌবনোচিত শক্তি, গঠন ও সৌন্দর্য বহুদিন তাহাদের দেহে অব্যাহত থাকে। ইহার প্রমাণ

আমরা সর্বদাই দেখিতে পাই। অশিক্ষিত ইতরলোক শারীরিক পরিশ্রমের জন্য দীর্ঘ দিন পর্যন্তও কেমন সুস্থ ও স্থলর থাকে, বৃদ্ধবয়সেও শারীরিক সামর্থ্য হারায় না। আর আমরা তত্ত্বশ্রেণী এই ব্যায়ামবিমুখ হইয়া অতি অল্পকালের মধ্যেই ভূড়িযুক্ত, লোলচর্ম এবং অকর্মণ্য হইয়া পড়ি। ইচ্ছাশক্তির সহিত নিরমিত ভাবে ব্যায়াম করিলে ইহার কল অসামান্য ইহাতে আমাদের বৈশী সময় নষ্ট বাস্তব্য কতিও হয় না। কিন্তু হায়, আমাদের এমন শিক্ষা এমনি অভ্যাস এবং আলস্য যে আমরা এই মহামূল্য জিনিষে একেবারে ঊপেক্ষা করিয়া থাকি। প্রত্যহ মাত্র ১।১৫ মিনিট ব্যায়াম করিলেই আমরা ব্যায়ামের সুকল সম্যক লাভ করিতে পারি। এবং কে চক্রিণ ঘণ্টার মধ্যে হইতে এই ১।১৫ মিনিট কাল ব্যয় করিতে না পারেন? যিনি কর্ম জীবনের যে অবস্থাতেই থাকুন এ বিষয়ে প্রকৃত জ্ঞান থাকিলে এই সামান্য সময় ব্যয় করিয়া শারীরিক ব্যায়াম কবিত্তে কাহারও আটকার না এবং ইহা দ্বারাই তিনি আশাতীত কল পাইতে পারেন। তবে এ বিষয়ে চাই শুধু একা প্রত্যহ নিরমনিষ্ঠা ও প্রকৃততা।

গ। তৈলাভ্যঙ্গ ও উষ্মর্দন বিশেষ আবশ্যক বলিয়া মনে রাখিবে। অভ্যঙ্গ ও উষ্মর্দন দ্বারা চর্ম মন্থন সতেজ রাখিয়া দ্রাব্য প্রভৃতি কার্যক্রম থাকে এবং এই জন্ত চর্মের লোপতা ইত্যাদি জরারূপে সহসা আসিতে পারে না। তৈলমর্দন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণও বলিয়া গিয়াছেন যে বৃদ্ধের চেয়ে তৈলের উপকারিতা আটগুণ বেশী কিন্তু তৎকণে নহে—মর্দনে। কিন্তু হায়! পাশ্চাত্য শিক্ষা ও অল্পকরণের কল্যাণে আমাদের এই প্রথা প্রায় লোপ হইতে বসিয়াছে। আজকাল আর প্রায় কাউকে তৈল মর্দন করিতে দেখা যায় না। অনেকেই ইহা অসত্যতার চিত্র বলিয়া বিজ্ঞপের চোখে দেখিয়া থাকেন।

ঘ। মধ্যে মধ্যে উপবাস ও কলমুলাদি আহার কল্পা স্বাস্থ্য ও যৌবনের পক্ষে একান্ত অসুস্থ। এইজন্য আমাদের হিন্দুশাস্ত্রে যে একাদশীর উপবাস এও মধ্যে

মধ্যে অল্প উপবাসাদির ব্যবস্থা আছে তাহা সর্বতোভাবে গালন করা কর্তব্য। এইরূপ উপবাস দ্বারা অষ্টমাসি উদীপ্ত ও শরীরস্থ বস্ত্রসমূহ সতেজ থাকে এবং ইজিরাদি সামান্যভাবে থাকার আমাদের বাহ্যের সর্ববিধ উৎকর্ষ বিধান হইয়া থাকে। যৌবনরক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভের জন্য উপবাস ও মিঠাচার প্রধান সহায় বলিয়া মনে রাখিবে। আমবা বর্তমানে অভ্যস্ত লোভী হইয়া পড়িয়াছি—এই সব শাস্ত্রোপদেশের প্রকৃত মর্মণ ও বুঝি না বা বুঝিতে চেষ্টাও করি না এবং ইহারই ফলে অকালে জরাগ্রস্ত ও নানা ব্যাধিযুক্ত হইয়া পড়িতেছি।

কলমূল আহাব একান্ত মঙ্গলজনক। বড় বড়

ডাক্তারের মত সপ্তাহের মধ্যে অন্তত একদিন শুধু কলমূল খাইয়া থাকিলে স্বাস্থ্য ও বৌদনের পক্ষে বিশেষ অমূল্য হয়। জপক টাটকা কলই প্রশস্ত এবং এই কলমূল আমাদের খাওয়ার একটা প্রধান অংশ হওয়া উচিত। শিকার অভাবেই হউক আর বিকৃত রুচির জন্যই হউক আমরা এখন বাজে খাবার পচা তৈল ও ঘৃত ভাজা বাসি ও বিবাক্ত জব্যাদি খাইতে অভ্যস্ত হইতেছি, ইহা বড়ই হুখের বিষয়। ঐ অর্থে উৎকৃষ্ট কলমূল যে সময়ের বা তাহা অনারামে খাইতে পারি এবং উহা যে বাহ্যের পক্ষে পরম মঙ্গল জনক তাহা সকলেরই মনে রাখা উচিত।

২৪ পন্নগণার পল্লী-সংগঠন আন্দোলন।

[শ্রীশ্রীচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

প্রচেষ্টা ক্রীত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বীরভূম ও বাঁকুড়াকে বাংলায় ক্ষয়িতম (most decaying) জেলা আখ্যা দিয়াছেন। ২৪ পরগণা জেলাটিকেও ঐ পর্যায়ভুক্ত করিলে কোন দোষ হইত না। কলিকাতার মত বড় সহরের নিকটবর্তী এই জেলাটির বা কিছু কৃষি ও শিল্পসম্পদ আছে, সমস্তই কলিকাতার হবহ চালান হয়। গ্রামে গ্রামে দুধ ও মাছ যেমন অপ্রতুল হইতেছে, দৈনিক যাত্রী (daily passenger) কেরানীর সংখ্যা তেমনি বাড়িতেছে। আমার কার্যে পলকে বাইরা বিগ্রহের এমন অনেক গ্রাম দেখিয়াছি বাহাতে পুরুষ একটাও গৃহে নাই—কেবল গ্রাম্য কৃষক, নাপিত ও ধোপা এখনও বাস্তব দ্বারা ছাড়াইতে পারে নাই অথবা সহরে ভ্রমণ বিশেষ সুবিধা নাই তাই মাটি আঁকড়িয়া পড়িয়া আছে অনেক গ্রামেই বিড়ির ও পানের দোকান দেখিয়াছি—চারের দোকানও দেখি নাই বলিতে পারি না। অনেক গ্রামে দেখিয়াছি শনি ও রবিবারে বুকেরা অনন্তকর্ণা হইয়া নাটকের

রিহার্সেল দিতেছেন। তাঁহাদের নিকট দেশ-প্রেমের কথা বলিতে যাওয়া অথবা পল্লীসংগঠনের কথা তোলা সুবুদ্ধির কার্য্য নহে। বহু খাটুনির পর এই দুইটা দিনের তাঁহারা সন্ধ্যাবহার করিতে চান। Weekdaysও তাঁহাদের মরিবারও সময় নাই।

কয়েকটা গ্রামের বুকেবা কিংবা এমন অরসিক যে তাঁহারা হাড়তাক। খাটুনির পর শনি ও রবিবারে গ্রামের জন্ত খাটিতে চান। আমি এরূপ বহু বুকের কার্য্যকলাপও লক্ষ্য করিয়াছি—ই হারা নম্র।

কেন এমন হয়? ধ্বংসোন্মুখ জাতি আমরা বুখে সবাই বলি, তাত কাপড়ের হুখের কথাও অজ্ঞতব করি, তবু কর্ণে প্রবৃত্তি আসে না কেন?—জড়তা বার না কেন?

আমার মনে হয় ইহার প্রধান কারণ এই—আমরা বুখে বা বলি মনে প্রাণে তা অজ্ঞতব করি না। আমরা দেশকে জানি না—তাই হারী দেশপ্রেম জন্মে না। বর্তমান প্রবন্ধে আমি ২৪ পরগণা জেলা সবধে ঘোঁটাছুটি

কয়েকটা সংবাদ দিব। আমার মনে হয় ইহাতে, বাঁহারা কাজ করিতে চান তাঁহাদের কার্যপ্রণালী ও পহা নির্ধারণে সহায়তা হইবে। এই প্রবন্ধে বর্তমানে যে যে প্রতিষ্ঠান সংগঠন কাজ করিতেছেন তাঁহাদেরও উল্লেখ করিতে চেষ্টা করিব। কলিকাতার নিকটবর্তী হওরাতে সহরের প্রত্যেক আন্দোলনের চেউ এই জেলাতেও সকলেই অনুভব করে। প্রতি আন্দোলনেরই কিছু না কিছু সার্থকতা আছে। সেই হিসাবে হুগলী হাওড়া ও ২৪ পরগণা জেলার অধিবাসীরা বিশেষ সৌভাগ্যবান এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

লোক সংখ্যা হিসাবে প্রেসিডেন্সী বিভাগে এই জেলার প্রথম স্থান। ১৯১১ সালে এখানকার লোক সংখ্যা ২৪, ৩৪, ১ ৪ জন ছিল। ১৯২১ সালের আদম শুমারিতে দেখা যায় এখানকার লোক সংখ্যা বাড়িয়া ২৬ ২৮ ২ ৫ জন হইয়াছে। লোক সংখ্যা বাড়িয়াছে সত্য কিন্তু জন্মহার বাড়িত দুবেব কথা—বেশ কমিয়াছে। জন্মহার কম হইবার কারণ কি—এ সম্বন্ধে সঠিক কিছু বলা শক্ত। বাকুলে (Buckle) মহাশয় বলেন যে খাদ্যের প্রাচুর্য ও অপ্রাচুর্যের ফলে জন্মহারের বৃদ্ধি অথবা হ্রাস হয়। The population does undoubtedly fluctuate with the supply of food advancing when the supply is plentiful or receding when the supply is scanty কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় এই যে পাঁচাত্তমী জগতে ইহার বিপরীত দেখা বাইতেছে। সেখানে লোকের ধনবত্তা বাড়িতেছে কিন্তু জন্মহার দিন দিন হ্রাস পাইতেছে। এই সব দেখিয়া মি পেল (Pele) বলিয়াছেন যে জন্মহার বৃদ্ধির কারণ দারিদ্র্য ও দুর্দশা। তাঁহাব কথাই এই যে High birthrates are the direct outcome of poverty and misery and falling birthrates are a natural result of increased prosperity আমাদের দেশেও প্রবাদ আছে যে গরীবের উপরই না বড়ীর কুপা অধিক হয়। বাহা হউক জন্মহার চব্বিশ পরগণার কমিয়া গিয়াছে।

মৃত্যুহার যদি বাড়িতে থাকে এবং জন্মহার ক্রমাগত কমে তবে জেলাটা লোকশূন্য হইতে খুব বেশী দিন লাগিবে না।

২৪ পরগণার লোকস্বরের প্রধান কারণ ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর। স্বাস্থ্যবিদ পণ্ডিতরা বলেন যে বাংলা দেশে প্রতিদিন ১ • হাজার লোক কেবল ম্যালেরিয়ার মরে। ১ • লোক বাঁহারা মরে তাহা দেয় ত গো জ্বর কাটিয়াই পেল। কিন্তু বাঁহারা যোগে ভুগিয়া জীবন্ত হইয়া আছে, তাহাদের সংখ্যা যে কত তাহা গ্রামবাসী মাত্রই জানেন। ম্যালেরিয়ার কলে ২৪ পরগণার চাষী চাষ করিতে পারে না, বলিক শুলে বাইতে পারে না। ক্রমাগত ম্যালেরিয়ার ভুগিলে লোকের কর্ম প্রবৃত্তি ক্ষীণ ও চরিত্র হীন হইয়া পড়ে। Dr Pais মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন—Distrust towards works of a social character, diminished will power, diminished liking for work, restricted vision towards all the phenomena of life are special characteristics of those with chronic malaria and of the peoples who have long suffered from it আমবা পরীবাণীর কর্ণে অনাসক্তি ক্ষুদ্র চিন্ততা দেখিয়া হু বিত হই—ইহার মূলভূত কারণ ক্রমাগত অরোগ ও বদ্বর্ণা।

কেবল ২৪ পরগণা নূহে—পশ্চিম বঙ্গের অধিকাংশ জেলাবই প্রতিগ্রামে দেখা যায় যে ম্যালেরিয়ার ভুগিতে ভুগিতে লোকেরা জীবনের সমস্ত সরসতা হারাইয়াছে। ডা বেন্টলী মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন—The man who is a prey to chronic malaria loses all interest in life his energy is sapped and his initiative destroyed, he becomes lethargic in mind and body and so intensely apathetic that it is with difficulty he can be induced to make an effort even to secure treatment ম্যালেরিয়ার কলে বোগী মনে ও প্রাণে পড়ে হইয়া পড়ে।

ম্যালেরিয়ার পরই কালাজের নাম কবা যাউতে পারে। ডা বেন্টলী মহাশয় বলিয়াছেন—বাংলায় ২ লক্ষ লোক কালাজের ভুগি আছে। ডা নেপীর (Dr Napier) মহাশয় বলেন—প্রায় ১ লক্ষ লোক কালাজের রোগী। আমাদের মনে হয় কালাজ ও ম্যালেরিয়ার পার্থক্য গ্রাম্য বৈজ্ঞানিক নিকৃপণ করিতে পা বন না। এই জন্তই এখনও ব্যারামটির সম্যক স্বরূপ ধরা পড়িতেছে না। ব্রুসের মহামাত্র গভর্ণর বাহাদুর যথার্থই বলিয়াছেন যে ১৯১৫ সালের পূর্বে লোকে ম্যালেরিয়া ও কালাজের পার্থক্য জানিত না। কাজেই যোগ্যতার ভীষণ মুক্তি ধরা পড়ে নাই।

১৯২১ সালে	১৫৫২ জন এই বোগে মারা গিয়া
১৯২২	১৫৩১
১৯২৩	৪৫৬৫

ইহা হইতেই স্পষ্ট বোঝা যাউতেছে যে দিন দিন নতন নতন রোগী আবিষ্কৃত হইতেছে।

২৪ পরগণার ইতিহাসই দেখা যাক। ১৯২১ সালে রোগীর সংখ্যা ছিল ১৭৭ কিন্তু নানাস্থানে কালাজ ও ম্যালেরিয়া নিবারণী কেন্দ্র স্থাপিত হওয়াতে ১৯২২ সালে রোগীর সংখ্যা দাঁড়ায় ১৫৫৮ জন ১৯২৩ সালে ১৫৩৫ জন রোগী চিকিৎসিত হইতে আসিয়াছিল। সকলেই অবগত আছেন যে অসংখ্য রোগীবই বয়স ১৫ বৎসরের নীচে। কালাজ রোগটির বিশেষত্বই এই যে উহাতে বালকেবাই বেশীর ভাগ আক্রান্ত হয়। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্তৃপক্ষ যথার্থই বলিয়াছেন যে The age incidence of kala azar is peculiar about 80 percent of the cases occurring in children under 15 years of age

এখন দেখা যাউক এই দুইটা ব্যাধির নিরাকরণ জন্ত সরকারী ও বেসরকারী চেষ্টা ও ব্যয় কতটা করা হইতেছে। সমস্যাটা জটিল যথেষ্ট অর্থ ও কর্মীর প্রয়োজন—এ সকল কথাও যেমন সত্য তেমনি ইহাও সত্য যে আজ সমস্ত জাতি যদি কর্তব্য বুদ্ধিতে অগ্রপ্রাণিত

হইয়া কাজ না করেন তাহা হইলে এই ভীষণ ব্যাধির বাংলাদেশকে অগণন ভূমিতে পরিণত করিবে।

কালাজের বৈঠকে মহামাত্র গভর্ণর বাহাদুর যথার্থই বলিয়াছেন যে বাংলার স্বাস্থ্যায়ত্তিকরণে সরকার ও জনসাধারণকে একযোগে কাজ করিতে হইবে—A problem of so vast a nature is incapable of solution by the efforts of government alone কোন দেশেই কেবল সরকারী চেষ্টায় সকল ব্যাধি দূরীভূত হয় নাই। গভর্ণমেন্ট এই বিষয়ে কি করিয়াছেন দেখা যাউক। প্রথমত বোগীর সম্যক স্বরূপ জানিবাব জন্ত এবটা সাঁচে (Survey) করা হয় তৎপব বিশেষজ্ঞগণ বোগের কারণ প্রতিকার লইয়া গবেষণা (research) করিয়াছেন। কলিকাতার School of Tropical Medicine নামক বিদ্যালয়ে এবং প্রত্যেক জেলায় সিভিলসার্জন ও জেলা অফিসারের নিকট শিক্ষারও ব্যবস্থা আছে। বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগেও একজন এসিষ্ট্যান্ট উচ্চাধিকারী ও কর্তৃবাদীনে ২১ জন ডাক্তার এই কর্মে নিযুক্ত আছেন। ইহা ব্যতীত প্রতি বৎসর সরকার একত্র অর্থায়ন করিয়া থাকে। স্বাস্থ্য বিভাগের প্রধান পরিচালক মেজবষ্টার্ট মহাশয় বলিয়াছেন—In Bengal the central department is advisory only and the work is carried out by the local bodies aided financially to some extent by the central Govt Last year Rs 50000 was given The central Anti Malarial Society has this year (1922) already received Rs 20000/ out of Rs 30000 allotted for Anti Malaria work part of this sum is devoted for Kala azar work

এই সমস্ত ব্যবস্থাব কথা বাংলা দেশ সম্বন্ধে ব্যাপক ভাবে প্রযুক্ত। ২৪ পরগণার ম্যালেরিয়া ও কালাজ নিরাকরণে সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠান কতদূর কি করিতেছেন তাহাব একটু আলোচনা করা যাউক

বেঙ্গল সরকারী প্রতিষ্ঠান মধ্যে সিটিবো লোবাল বোর্ড ইউনিয়নবোর্ডগুলির কার্য্যালোচনার পর আমরা ম্যালেরিয়া ও কালাজর নিবারণ করে বাংলার বিখ্যাত সমিতি Co operative Anti malarial Society ও Bengal Health Association এই জেলায় কি কি কাজ করিতেছেন তাহার উদ্দেশ্য কবির। ইহা ব্যতীত সম্পূর্ণরূপে সরকারী সাহায্য বর্জিত প্রতিষ্ঠানও এই জেলায় কাজ করিতেছেন। গুয়াডো দেশবন্ধু পল্লীসংঘ সমিতির নাম কবা যান্ত্রে পারে। ইহা ছাড়া অনেক গ্রামে যুবকরা স্বৈচ্ছাপ্রণোদিত হইয়াও অনেকস্থলে কাজ আরম্ভ করিয়াছেন। এই কণ ক্ষুদ্র ও বৃহৎ বহু চেষ্টা আরম্ভ হইয়াছে। যে ভাবে সমিতি গঠিত হইতেছে তাহাতে আশা কবা যায় অদূর ভবিষ্যতে এই সমাধিশাব দোষ কাটিয়া যাইবে।

প্রথমত ২৪ পরগণা জেলা ২ লক্ষ টাকা কালাজর নিবারণ করে খরচের ব্যয় কবেন। গার্গমেট তাহাদের আবেদন ২৫ হাজার টাকা দেন। বর্তমানে ৩৫ জন নবনিযুক্ত ডাক্তার ও ডি বোর্ডের ডিপেন্ডেন্সারীর ২২ জন ডাক্তার প্রায় ১৮ টি কেন্দ্রে কালাজর রোগীর রক্ত পরীক্ষা হইতে আবস্ত করিয়া যাবতীয় চিকিৎসা করিতেছেন।

ইহা ছাড়া ম্যালেরিয়া নিবারণ করেও এই জেলাতেই বঙ্গের অধিকাংশ জেলা অপেক্ষা বেশী কাজ আবস্ত হইয়াছে। ডাক্তার বাহাদুর গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বলেন—Our movement has made headway only in the districts near our headquarter very little has been done in the outlying districts ২৪ পরগণা জেলায় বারাকপুর মহকুমায় ২২টা বারাসতে ৩৯টা এবং ডায়মণ্ডহারবার মহকুমায় ৮টা ম্যালেরিয়া নিবারণ সমিতি স্থাপিত হইয়াছে।

কালাজর ও ম্যালেরিয়া নিবারণ করে এই জেলাতে জেলাবোর্ড Central Co operative Anti malarial Society (কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারণ সমিতি)

ও Bengal Health Association (বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতি) যে কাজ করিতেছেন তাহাতে জেলায় স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল হইয়াছে এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে।

সরোজনলিনী স্মৃতি সমিতিও বারাসত প্রভৃতি স্থানে মহিলা সমিতির মধ্য দিয়া নারীকল্যাণে অবহিত হইয়াছেন।

কলেবার প্রাদুর্ভাব হইলে কেন্দ্রীয় সমিতির ও বঙ্গীয় স্বাস্থ্য সমিতির কলেবা বিগ্রড (cholera brigade) এবং স্বৈচ্ছাসেবকেরা বোগ প্রতিবেদক বহু ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। প্রত্যেক বাড়ীতে Bleaching powder Izal Potassium Permanganate বিতরণ করা আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসা করা জলাশয়গুলি বিলুপ্ত রাখা এবং বস্ত্রতা ও সেবাব মধ্য দিয়া গ্রাম বাসীকে বক্ষা কবা ইত্যাদির কৃতি। গঙ্গাসাগরের মেলাতে ইহা বা যথেষ্ট কাজ করিয়াছেন।

২৪ পরগণার স্থানে স্থানে কলেবা নিবারণ করে ঔষধও এবার মজুদ রাখা হইয়াছে। ব্লিচিং পাউডার (Bleaching powder) ক্লোরোজেন ও আইজাল (Izal) কয়েকটি কেন্দ্রবর্তী গ্রামে বিশিষ্ট ও দারিদ্র জ্ঞান সম্পন্ন ভদ্রলোকের নিকট মজুত রাখা হইয়াছে। গ্রামবাসীগণ প্রয়োজন হইলেই উহা পাইতে পারিবেন।

কংগ্রেস পরিচালিত দেশবন্ধু পল্লীসংস্কার সমিতির বড় বেশী কেন্দ্র এখনও স্থাপিত হয় নাই কোদালিগাতিতে শ্রীযুক্ত শরণচন্দ্র বসু মহাশয়ের স্বগ্রামের সমিতি বীতিমত কাজ করিতেছেন দেখিয়াছি।

ইহা ব্যতীত ডা. কার্তিকচন্দ্র বসু মহাশয়ের স্বগ্রামে স্ব স্ব স্বার্থপরতার ভাববোধে একদল যুবক কৃষি স্বাস্থ্য ও গোপালন বিষয়ে নিজেরা শিক্ষা লইতেছেন। আশা আছে অদূর ভবিষ্যতে ইহারা বহু গ্রামে কেন্দ্র স্থাপন করিয়া পল্লীসংগঠন কার্য করিবেন।

স্থান স্থানে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বহু সমিতি কাজ করিতেছেন আশা ২৬, ইহারা কখনো বাধিয়া কোন কেন্দ্রীয় প্রতিষ্ঠানের কর্তৃত্ব কাজ করিলে যথেষ্ট উপকার হইবে।

আমার মনে হয় প্রতি জেলা বোর্ড এই উদ্যোগ গ্রহণ করিয়া কার্য্য করিলে বাংলার মৃত্যুহার অচিরে কমিয়া যাইবে। বাংলায় ২ ডিসপেন্সারী আছে। প্রত্যেক ডিসপেন্সারীকে কেন্দ্র করিয়া এক একটা জনহিতকর সমিতি খোলা যাইতে পারে। বাংলার জেলাবোর্ডের কর্তৃপক্ষের অবহিত হইলে পল্লীসংগঠন আন্দোলন সহজ ও সফল হইবে।

পল্লীসংগঠন অল্প কি কি প্রতিষ্ঠান চাই এই কথা অনেকে জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন। তাঁহাদের অবগতির জন্য একটা প্রতিষ্ঠান তালিকা দিলাম।

(ক) লোকশিক্ষা—শিক্ষিতাব দূর করিবার জন্য প্রাথমিক ও নৈশ বিদ্যালয় চাই। আলোক চিত্র পুস্তিকা প্রচার ও অভিনয় সাহায্যে জন সাধারণকে স্বাস্থ্য কৃষি ও সমবায় প্রভৃতির মূল নীতি বোঝান দরকার।

(খ) ধর্ম সমাগম—কুটীল ও গৃহ শিল্পের প্রবর্তন করিয়া বিধবা বেকার ও অলস লোককে নিযুক্ত রাখিতে হইবে। প্রতি গ্রামেব পুস্ত শিল্পকে পু বজ্জীবিত করিতে হইবে। ভৈরাবী জিনিষের জন্য বিক্রয় কেন্দ্র সহরে ও হাটে বন্দরোস্থাপন করিতে হইবে।

(গ) স্বাস্থ্যোন্নতি—জন স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য মূল স্বাস্থ্যসেবা আলোকচিত্র বক্তৃতা ও পুস্তিকার সাহায্যে

গ্রামবাসীকে যোগাইতে হইবে। বসন্তের সময়ে টিকা লগার প্রযুক্তি লোককে দিতে হইবে। কলেরার সময় রোগ প্রতিরোধক নিয়মাবলী প্রচার ও অনুষ্ঠান কবিতে হইবে। ম্যালেরিয়া ও কালাজর চিকিৎসা ও নিবারণ সমিতি স্থাপন করিতে হইবে। শিশুমৃত্যু হ্রাস করিবার জন্য গ্রামে গ্রামে দাঁড়িগকে নাকী কাটার ও প্রসূতি ও শিশুর কল্যাণকর ব্যবস্থাকাল শিক্ষা দিতে হইবে।

১. অল্প কি কি চাই।

(১) স্থানীয় প্রাণবান বন্দা। বাহিবেব লোক আসিয়া আমার গ্রাম ভাল করিতে পাবে না।

(২) গ্রামেই অর্থ সৃষ্টি কবিতে হইবে—শিক্ষা করিয়া সমিতি চলে না।

(৩) মণ্ডিভিক্ষা প্রবর্তন করিতে হইবে। চান্দা আদায় করা সর্বত্র সম্ভব নয়।

(৪) টাকার হিসাব চাই।

(৫) মিলিয়া শিল্পী কাজ করা নেতৃত্ব মানিয়া চলা ও অনলস থাকিয়া সমিতির জন্য কার্য্য করা চাই।

আমি দেশে স্বেচ্ছাসেবক বহিরাচ্ছ। কর্ম্মীও দেখা দিচ্ছে। গ্রামকে বাঁচাইবার জন্য আগ্রহ অনেকের হইয়াছে। কবির কপাল বলিতে ইচ্ছা হয় আর দুখ বেশী দিন থাকিবে না—দিন আগত ঐ।

প্লেগের ইতিবৃত্ত

[শ্রীমদ্রামানন্দ বসু]

প্লেগ অতি ভীষণ পীড়া। ইহা অতি মারাত্মক ও সংক্রামক ব্যাধি। ভিন্ন ভিন্ন যুগে ইহার ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়াছে। প্লেগ অর্থে বহু লোক নাশক ব্যাধি মাত্র বুঝায়। কিন্তু অধুনা প্লেগ শব্দ বিশেষ একটি স্বতন্ত্র বহু লোকনাশক রোগকেই বলা হয়। ইহাব নাম

বিউবোনিক প্লেগ অর্থাৎ বাণীর মড়ক। কাণে বাণীর মৃদু ও বদমাশ এই বোগের নিত্য লক্ষণ।

প্লেগে প্রায় কুচকী অথবা বগলের বীচিতে বেদনা হইয়া ফুলিয়া ওঠে এবং লাগ বর্ণ হয়। সেই সঙ্গে ভাবন জ্বর ও চক্ষু লালবর্ণ হওয়া বিকার উপস্থিত

করে। অবশেষে রোগী মজ্জান হইয়া যায়। চক্ষুশ
যটা হইতে ৩৪ দিনের মধ্যে প্রায় রোগীর মৃত্যু
ঘটিয়া থাকে। সকল প্লেগে আবার কুচকী বা বংল

িত হয় না—কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই এইরূপ দেখা
যায়। আশ্রয় দ্রুত অব সন্নিহিত গ্রামে গিয়া পিত্ত
জুই ব্রণ এবং অল্প বিন শো টিকোপতি এই রোগের
প্রাকৃতিক ধর্ম। ইহার বিষ শরীরে প্রবিষ্ট হইবার
অনতি বিপদেই রোগেব উপস্থিতি হইয়া থাকে এবং
অব্যবহিত পক্ষেই রোগেব লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে।
বিষ বীর প্রবিষ্ট হইবার ৩৪ দিন মধ্যে প্রধান
গতিসমূহ পাঁচ হয়। বোগ প্রকাশ পাইবার পূর্বে
রীবেব অভ্যন্তর অবসাদ ও দৌর্য্য হয় বুদ্ধিব জড়তা
মুষ্টি হ্রাস বামনে বেদনা, চক্ষু রক্তবাহন ও
হৃৎপিণ্ড চড় চড় কবে। ঐত বম্ব অস্থিত
অবসাদ মালাধবা। তক বান বমনোদ্রেক বক্ষস্থলে
বেদনা এই সমস্ত রোগেব প্রকীর্ণ। হহাতে কথা
ভারি ভাবি ও এলোমেলো নয়নদ্বয় আবিল অ। পূর্ণ হয়
এবং ৭৭ বীরবেব উত্তাপ বৃদ্ধি হয়। নাড়ী দ্রুতগামী
অথবা হ্রাস হয়। সময়ে সময়ে স্বপ্নবর্ণ পদার্থ বমন
অত্যধিক পিণ্ডা হ্রাস। অতিসার বাস প্রশাস দ্রুত
ও হ্রাসময় প্রস্রাব অল্প হয়। স্নায়বিক দৌর্য্যাব।
এগাপ ও রীবেব থিচুনি প্রভৃতি সময়ে সময়ে দেখিতে
পাওয়া যায়।

১৮৫৭ জন্মের তিন বৎসর পূর্বে গ্রীস
লিবিয়া মিশর ও সিরিয়ায় ইহা প্রথম আবির্ভাব হয়।
বাইবে লাক্স বাজা সলোমনবেব সময়েও একবার
হইয়াছিল। ইহা ইয়োবোপে অনেকবার দেখা দিয়াছে।
ষষ্ঠ শতাব্দীতে মির দেশ হইতে তুবস্কেব কনষ্টান্টি
নোপল হইয়া ইয়োবোপে গিয়া তুরস ফার্স ও ইটালী
মনস্ত্র ববিয়াছিল। ৫৪৬ খৃ ফার্সে ইহার প্রথম
আবির্ভাব হয়। ৩৭৭ খৃ ৬৫১ খৃ ইটালীতে লোককর
কবে। ৫৯১ খৃ ইহা বোম্বাইয়ের চতুর্দিকে বিস্তৃত
হইয়াছিল। নবম শতাব্দীতে ইয়োবোপে ইহার ভয়ঙ্কর
উপদ্রব হয়। ১৩৪৫ খৃ ইহা সিমিটিতে আবিস্ত হইয়াছিল।

১৩৪৬ কনষ্টান্টিনোপল, গ্রীস ইটালী ফার্স
স্পেন জার্মানী সুইডেন ও নরওয়েতে ইহা ভয়ঙ্কর মূর্তি
ধারণ করিয়াছিল। ১৩৪৮ খৃ লণ্ডন সহরে ইহার প্রথম
আবির্ভাব হয় ১৩৬৮ খৃ স্কটল্যান্ড ও আয়ারল্যান্ডে ইহা
আবির্ভব হইয়াছিল। ১৫৪২ খৃ মিশরে আবিস্ত হইয়া
ইহা কনষ্টান্টি নোপল হইয়া পুনরায় ইয়োবোপে
গিয়াছিল। ১৬৬৫ খৃ ইংল্যান্ডে মহামারীরূপে ইহা
আবিস্ত প্রকাশ করে। তৎপরে প্লেগ তথায় আর কখন
হয় নাই লণ্ডন সহরেই লক্ষাধিক লোক মারা যায়।
ষোড়। ত কীতে ইহার প্রাচুর্য্যে ইয়োবোপে ভয়ঙ্কর
মড়ক হইয়াছিল। ১৭৬৯ খৃ রস তুর্ক যুদ্ধের পর
বৎসর রুসিয়া দেশে আবিষ্ট হইয়া ইহা বহু লোক
ক্ষয় করিয়াছিল। তদবধি ইয়োবোপ ইহার বিশেষ
লীলাভূমি। অধুনা মধ্যে মধ্যে ঐ মহাদেশে ইহা সংহার
মূর্তি ধারণ করিয়া থাকে।

৫৪২ খৃ প্লেগ মিশরদেশে আবিস্ত হইয়া আফ্রিকা
মহাদেশে প্রায় পঞ্চাশ বৎসর ছিল। ক্রমে সমগ্র আফ্রিকায়
বিস্তৃত হইয়া এসিয়া মহাদেশের চীন পারস্য ও আরব
দেশে ইহা আবিষ্ট হয়। ৮৮২ খৃ চীনদেশে ভয়ঙ্কর
মড়ক হইয়াছিল। ১৮৯৩ খৃ হংকং হইতে ক্রমশ
বৃদ্ধি হইয়া পূর্ব ও দক্ষিণ দিকে প্রসারিত হইয়া ক্রমে
সমগ্র পৃথিবী পবিব্যাপ্ত হইয়াছে।

অতি পুরাকালে প্লেগ এদেশে আবিষ্ট হইয়াছিল।
অনেকে বলে। চীনদেশ হইতেই প্লেগ প্রথম ভারতবর্ষে
আসিয়াছে। ষাটশ শতাব্দীতে ভারতে প্লেগের আবিষ্ট
প্রমাণিত হয়। ১৩৩৪ খৃ দিল্লীর পাঠান নরপতি
মুহম্মদ তোগলকের সময় ভারতে প্লেগ প্রবেশ করে।
১৩৯৯ খৃ আযগান সর্দার টাম্বুর বখন দিল্লী নগরে নর
শোণিত প্রবাহিত করেন সেই সময় ছাতিক্ষেব সহিত
প্লেগের আবির্ভাব হইয়াছিল। ১৫৭৫ খৃ প্লেগ বঙ্গের
প্রধান রাজধানী গৌড় নগরের সর্বনাশ করিয়াছে।
৬১ খৃ মোগল সম্রাট জাহাঙ্গীরের সময় দিল্লীতে
মহামারীরূপে ইহা দেখা দিয়াছিল। ১৬৮৪ খৃ সুরাট
বন্দবে আবির্ভাব হয়। ১৬৮৯ খৃ বোম্বাই সহবে ইহার

নীলার প্রথম অভিনয় হইয়াছিল। ১৮১২ খৃ বঙ্গ কাশ্মীর গুরুতর এবং দিক্‌দশে ইহাব দোয়াখ্যা হয়। ১৮১৫ খৃ ইহা হিমালয় প্রদেশের কুমায়ুন অঞ্চলে উৎপাত করিয়াছিল। ১৮২০ খৃ কুমায়ুনের অন্তর্গত পাঁড়োয়া প্রদেশে প্লেগ বহু দিন অবস্থিতি কবে। ১৮২২ খৃ দিল্লী রোহিলখণ্ড ও তৎনিকটবর্তী প্রদেশে ইহাব আবির্ভাব হয়। ১৮৩১ খৃ পাঁড়োয়ারের অন্তর্গত পাণ্ডি এবং রাজপুতানার অন্তর্গত স্থানে ইহা ভীষণ মূর্তি ধারণ করিয়াছিল। ১৮৩৬ খৃ ভারতের পশ্চিমসীমান্ত প্রদেশে প্লেগ আবির্ভূত হইয়া তথা হইতে রাজপুতানাব পালিনগর ধ্বংস করে। সেই সময় এই মহামারী হিমালয় অতিক্রম করিয়া তিব্বতে প্রবেশ কবে এবং তথা হইতে চীনদেশে ব্যাপ্ত হয়। ১৮৩৫ খৃ চীনদেশ হইতে পুনরায় ভারতে পদার্পণ করিয়াছিল। ১৮৩৬ খৃ ইহার আবির্ভাব হইলে ভারতের প্রায় ২৫ শতকের মৃত্যু হয়। ১৮৩৭ খৃ বোগদাদ নগর হইতে প্লেগ শীমারযোগে বোম্বাই সহরে আগমন করে। উক্ত বৎসবে প্লেগ কলিকাতা সহরে আবির্ভূত হইয়া ভীষণ সংহারমূর্তি ধারণ করিয়াছিল। সেই সময় বহু শোক সহর পবিত্যাগ করেন। ঐ বৎসর সমগ্র ভারতে প্রায় ৫৬ শোক ক্ষয় হয়। ১৮৩৮ খৃ ১১৮ জন ১৮৩৯ খৃ ১৩৪৮ জন ১৮৪০ খৃ ২৩১৫ জন ১৮৪১ খৃ ২৭৩৬৭৯ জন ১৮৪২ খৃ ৫৭৫ জন ১৮৪৩ খৃ ৮৫ জন ১৮৪৪ খৃ ১২২২৯৯ জন ১৮৪৫ খৃ ১২৮৩ জন, ১৮৪৬ খৃ ১০২ জন প্লেগ মারাত্মক এবং ১৮৪৭ খৃ প্লেগ প্রচুর মূর্তি ধারণ করিয়া প্রায় ১৫ লক্ষ ভারতবাসীকে গ্রাস করিয়াছে। তদনন্তর ভারতে প্লেগ চিরস্থায়ী হইয়া বহিষ্যছে। ভাব্যবর্ষে প্লেগ প্রতি বৎসর গড়ে প্রায় দেড় লক্ষের উপর লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে। অধুনা বিবজ্ঞানী পক্ষ দ প্লেগের নীলাভূমি। ভারতে প্লেগ আত্মপ্রকাশ করিবার পর হইতে এই প্রদেশে যত লোকসংখ্যা হইয়াছে তদপূর্বাবস্থায় অবস্থিতি কোথাও হয় নাই। তথায় প্লেগ এত অধিক পরিমাণে হয় যে সময়ে সময়ে অদালতের কার্যাদি

বন্ধ করিতে হয়। কলিকাতা বোম্বাই মাদ্রাজ, পাঞ্জাব দিল্লী মুম্বাই পুনা পাটনা ভাগলপুর করাচী উত্তর পশ্চিমাঞ্চল প্রদেশ প্রভৃতি নানা স্থানে মধ্যে মধ্যে ইহাব প্রকোপ হইয়া থাকে। অধুনা ইহা পরীক্ষায় পর্যাপ্ত বিস্তার লাভ করিয়াছে। বঙ্গদেশে শীতের শেষে ও বসন্তকালে অর্থাৎ জাহ্নুয়াবী হইতে এপ্রেল পর্যাপ্ত ইহার প্রকোপ অধিক হইয়া থাকে। বাঙ্গালার প্রতি ২০০০ গড়ে প্রায় ত্রিশ হাজার লোক এই রোগে জীবন বিসর্জন করিতেছে। আর মালেরিয়াব ত কথাই নাই।

অনেকে সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে ইন্দুর হইতে প্লেগের পবিব্যাপ্তি হয়। এক জাতীয় কীট বা পিণ্ড ইন্দুরকে আক্রমণ করিয়া থাকে। তাহাদের সংশ্লিষ্ট দ্বারা প্লেগবীজ ইন্দুরের দেহ হইতে মনুষ্য শরীরে সংক্রামিত হয়। উৎসাহ পণ্ডিতেরা বলেন যে স্থানে দারিদ্র্য ও ভুক্তি সেন্স স্থানে ইহার আধিপত্য। রোগীর বস্তাদি অবলম্বনপূর্বক প্লেগ দেশ দেশান্তরে গমনাগমন কবে। চীনা পণ্ডিতেরা বলেন যাহার মুখ ভূমির বস্তু নিকট সে তত শীঘ্র প্লেগ বোগাক্রান্ত হয়। ডাক্তার বাসল বলেন ইহা সংক্রামক এবং পালাক্সের দ্বারা বিস্তারিত হইয়া সময় বিশেষে প্রবল হয়।

প্লেগের চিকিৎসা বিষয়ে চিকিৎসকগণ এখনও ভাষ্যমূলক আলোচনা লাভ করেন নাই। এই রোগের জীবাণু আবিষ্কৃত হইয়াছে কিন্তু তাহাব স্বাভাবিক বাস স্থান কোথায় তাহা জানা যায় না। তবে স্বর্গ্যালোক ও নিম্নল বায়ুতে ইহার বীজ বর্জিত হইতে পারে না। ইহার প্রতিকারের বিেষ কোন ঔষধ বা প্রতিষেধক পদার্থ আবিষ্কৃত হয় নাই। অনেকে বলেন প্লেগের সংক্রামক ছটাক জগৎ বয়েক দৌটা টি চার আইও উন্দিয়া একবার প্রাতে ও এক বিসন্ধ্যায় সেবন করিবে এবং অমৃতব হইলে জোলাপ খাইয়া উদর পরিষ্কার রাখিলে ইহাব প্রকোপ হয় না। ইহাতে প্লেগবীজ বিনষ্ট হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞান প্লেগ নিবারণের বহু উপায় নির্ধারণ করিয়াছেন—স্বতন্ত্রীকরণ ইন্দুর ধ্বংস

হাক্কীনের ঢীকা প্লেগের সময় বাসগৃহ ত্যাগ ইত্যাদি।
সর্বশেষে প্লেগের ঢীকা দিবার ব্যবস্থা করিয়াছেন।

এই ঢীকা লইলে আর ছয় মাস পর্যন্ত তাহা কার্য
করে কিন্তু পরে পুনরায় ঢীকা লইতে হয়। আবার
অনেক স্থলে ঢীকাতে কোন উপকার হয় না।
কবিরাজী ধতে ঝাঁটা সরিসার তৈল প্রত্যহ সমস্ত
শরীরে ভালরূপে মর্দন করিলে প্লেগ হয় না।

প্লেগের প্রাদুর্ভাব হইলে, সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
থাকিলে এবং পূর্ব্যালোক ও নিশ্চল বায়ু বিশিষ্ট স্থানে
বাস করিলে এই রোগের সংক্রামকতা নিবারণ হইতে
পারে। দূষিত জলবায়ু প্রভৃতি দ্বারা অনেক সময়
মহামারী উপস্থিত হয়। রোগীকে একাকী পৃথক
স্থানে রাখা উচিত এবং আরোগ্য হইলে পর অন্তত
এক মাস কাল তাহার পৃথক গৃহে বাস করা কর্তব্য
এবং স্থল ব্যক্তির সংস্পর্শে তাহার থাকা উচিত

নহে। শরীরের মধ্যে কতাদি থাকিলে রোগীকে
কেহ স্পর্শ করিবে না। মৃতকের সময়ে যে
পর্যন্ত না এই পীড়া সম্পূর্ণরূপে হ্রাস হয়, তদবধি
বাসগৃহ পরিত্যাগপূর্ব্বক মাঠের মধ্যে পরিষ্কার স্থানে
গিয়া বাস করা উচিত। কোন স্থানে পীড়া হইলে,
তথায় লোককে আসিতে দেওয়া উচিত নহে। প্লেগের
সময় বাটীর দরজার অথবা কটকে চূণ ছড়াইয়া রাখিবে।
যে কোন ব্যক্তি বাটীর মধ্যে প্রবেশ করিলে, তাহাকে
চূণ মাড়াইতে হয়। পারে বা জুতার যে প্লেগবীজ
বাহির হইতে আসিবার সম্ভাবনা থাকে তাহা এইরূপে
মটে হইতে পারে। তৎকালে পারে মোজা ও জুতা
থাকিলে অনেক সময় উপকার হয়। কল কথা
স্বাস্থ্যব্যবহার নিয়মগুলি যত্নের সহিত পালন করিলে
ইহার আক্রমণ হইতে কিয়ৎ পরিমাণে অব্যাহতি লাভ
করিতে পাবা যায়।

তামাকুট-মাহাত্ম্য।

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী বি এ]

সাহিত্য সম্রাট বঙ্কিমচন্দ্র আলবোলায় জরগাম
করিয়া গিয়াছেন। তাঁহার স্বপ্ন সকল হইয়াছে—মুম
পানে বাজালী যুবা, বৃদ্ধ ও বালক মজিয়াছে। তামাক
কোন না কোন আকারে সকলেই ব্যবহার কবিতে
শিবিয়াছেন। বৃদ্ধ আলবোলাতে তামাকুটের পূজা
করেন—আলবোলা মধ্যস্থিত জল কল্লোল তাঁর কাছে
কোন স্থানের সমুদ্র কল্লোলবৎ প্রতীতমান হয়।
ক্রৌঞ্চ ও সুবক চুকট ও সিগারে মত্ত—কুলের পত্নীরা
ছাত্র নশ্ত লইয়া মাতিয়া আছে। রাত্তার ঘাটে পদ্মা
ধানী বিকিতে মসগুল হইয়াছে। তাই বলিতেছিলাম—
তামাকু তুমি ধন্য। পৃথিবীতে এমন সত্য অথবা
অসত্য জাতি নাই যাহাধ মিকট তামাকুব মহিমা
অপরিমেয়। পণ্ডিতেরা বলেন, তামাকসেবীর সংখ্যা

না কি বর্তমানে ৬ কোটি। পাশ্চাত্য দেশে
বিলাসিনীরাও না কি তামাকুর প্রেমে পড়িয়াছেন এমন
তিনিতেছি। ডা জর্জ টমাসন (Dr George
Thomason M D) মহাশয় হৃৎ কবিয়া
বলিয়াছেন—‘Smoking among women is
growing at an appalling rate It is reported
as now involving all classes of women
হার কবি উষ্মরঙা, তুমি আজ ঝাঁটিয়া থাকিলে এই
অপূর্ব্ব দৃষ্ট দেখিরা ধন্য হইতে পারিতে।

তামাকসেবীকে যদি কেহ জিজ্ঞাসা করেন যে
আপনি কেন পরসাদি দিয়া এই বিষ খান তিনি উত্তরে
বলিয়া থাকেন যে ইহাই সনাতন রীতি। আমার
ঠাকুরদাদা প্রভৃৎ ১ পোয়া তামাক পোড়াইতেন তিনি

১ বছর বাঁচিয়া গিয়াছেন—তামাক খাইলে আর বাড়ে।

অনেকের যেমন ধারণা আছে যে চা পানে জীবনী শক্তি বাড়ে—(The cup that cheers but not inebriates), তেমনি আবার এক দল লোকের ধারণা এইরূপ যে তামাক সেবনে ম্যালেরিয়ার প্রতিরোধ করা যায়। তামাকের মহিমার বিস্তারিত ইতিহাস ঝাঁহারা জানিতে চান তাঁহারা যে কোন তাম্রকূটসেবীর নিকট গেলেই তামাক মাহাত্ম্য পবিত্রারে শুনিতে পাইবেন।

ডাক্তারেরা বলেন তামাকের উপাদানগুলি এমনই বিষাক্ত যে উহাতে মাস্থ্যের আয়ুষ্কর না হইয়াই পানে না। তামাকের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে নিকোটিন (nicotine) নামক বিষ থাকে। ডাক্তারেরা নিকোটিনের কি গুণ বর্ণনা করিয়াছেন শুদ্ধন—Nicotine is one of the most violent poisons known. It closely resembles prussic acid. নিকোটিন বিষ প্রসিড এসিড তুল্য। অনেক হস্ত বলিবেন—বিষে ত কৈ একটা লোকও মরিয়াছে বলিয়া শুনি নাই। কিন্তু তাঁহারা সকলেই স্বীকার করিবেন যে তামাক সেবনে প্রথম প্রথম কত কষ্ট হয়। গা বমি বমি করা দীর্ঘ শ্বাস উঠা মানসিক চঞ্চল্য ও বুক ধড়ফড় করা প্রভৃতি উপসর্গগুলি প্রত্যেক novice (শিক্ষানবীণ) তামাকসেবীই অনুভব করিয়া থাকেন। ধীরে ধীরে অভ্যাস স্বভাবে পরিণত হয় (habit is second nature)। তখন আরও সব লক্ষ্য হয় না।

তামাকের দ্বিতীয় উপাদানটি কলিডাইন (collidine)। ডাক্তারেরা বলেন ইহা হইতেই তামাকের সুগন্ধ হয়। কলিডাইনও নিকোটিনের মতই বিষাক্ত। ইহার ১ কোটিব ২ ভাগের ১ ভাগ খাইলেই একটা বেগ মরিয়া যায়। ডাক্তারদের নিম্নোক্ত কথাই শুদ্ধন—Another constituent of tobacco is collidine, a liquid of very penetrating odour and the principal substance giving

the odour to tobacco. Collidine is an alkaloid as poisonous as nicotine. It is so poisonous that the twentieth part of a drop will rapidly kill a frog.

তামাকের তৃতীয় উপাদানটি পূর্ব কথিত প্রসিড এসিড স্বরূপ। প্রসিড এসিডের (Prussic acid) দ্রবণই তামাক সেবনের পর মাথাধরা অথবা গা বমি বমি করা প্রভৃতি উপসর্গ দেখা যায়। হাতানা চুষতে ইহার মাত্রা অধিক পরিমাণে থাকে।

চতুর্থ উপাদান করবন্ মনোক্সাইড (carbon monoxide)। ইহার মহিমার তামাকসেবীর লাল রক্তকণিকা (red blood cells) গুলি দিতেই হইয়া পড়ে—কলে তামাকসেবী রক্তশূন্য হন। এই বিষয়ে ইহার মহিমা অপার। ইহার কলে স্তম্ভ যত্ন হর না স্তম্ভ কিন্তু ইহা তামাকসেবীকে জীয়াত করিয়া রাখে। হৃদপিণ্ডের হ্রস্বলতা অকীর্ণ অথবা স্নায়বিক হ্রস্বলতা ইহারই ফল। ডাক্তারেরা বলেন—If it does not kill it leaves its pernicious effects—nervous troubles irregular pulsation of the heart partial paralysis inflammation of the respiratory organs and a weakened digestion.

পঞ্চম উপাদানটি কারফুরল (Furfural)। ভার্জিনিয়া ও টার্কিশ তামাকে (Virginia and Turkish tobacco) এই উপাদানটি প্রচুর পরিমাণে থাকে। ইহাও বিষ—Furfural is 50 times as poisonous as alcohol.

তামাক যে যে বিষাক্ত উপাদানে গঠিত তাহার কদ পূর্বেই দিয়াছি। এখন তাম্রকূট মাহাত্ম্য বর্ণনা করিয়াই প্রবন্ধ শেষ করা যাক।

মস্তপারী বেশ জানে যে মদ অপের ও অনেক। সে তাহার অভ্যাসের জন্য হৃদযন্ত্রও হয়। কিন্তু তামাকসেবী জানেও না যে সে ধীরে ধীরে বিষ সেবনে লক্ষিত হইতেছে। তামাক সেবনে blood pressure

অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়। J. Ineway has shown that a single cigarette or cigar causes a rise of blood pressure ten to fifteen points. ক্রমাগত তামাক সেবনে রোগ প্রতিরোধক শক্তিও লোপ পায় কারণ তামাকে মধ্য যে নিকোটিন বিষ থাকে উহা রক্তকণিকাকুলিকে চর্কল কবিতা ফেলে। লাল রক্তকণিকা চর্কল হইলেই মাদ্রসকে বক্তৃতা দেখায় এবং তাহার বীণ ব্যাধি মন্দির হইয়া দাঁড়ায়।

পাচাত্য স্বাস্থ্যওষধিদেবা জায়ে বালতেছেন যে গত ৫ বৎসব যাবৎ যে মস্তিকের ঠাড়া ও বাতুলতা (insanity) বাড়িয়া চলিয়াছে ইহারও মূল তামাক

সেবন। মস্তপান তামাক সেবন ও দৃশ্যবৃত্তি বাতুলতার প্রধান কারণ। বঙ্গবাসী সাবধান হইবে কি? ম্যালেরিয়া কালাজরই তুমি জঙ্করিত। ইহার উপর সোখীন ব্যাধিগুলি আর ডাকিয়া আনা কেন? স্কুলের বাচ্চদের মধ্যে এই কথাগুলি প্রচারিত করা অত্যাশঙ্কক। আমি কোন যুবকের সহিত একত্র কিছু দিন ছিলাম। তাহাতে দেখিয়াছি তাহার দৈনিক চা ও চুরুটেই খবচ ॥। অঞ্চল শুনি আমরা না কি বড় গরীব। সিয়েটার সে চা চুবট এগুলির বিক্রয়াদিক্য দেখিলে বিস্ময়ত ই মনে হয় যে আমবা গরীব নহি। বাঙ্গালী যুবক ও অভিভাবক এখনও সাবধান না হইলে এই চা চুরুটেই জাতির সর্বনাশ হইবে।

জৈনিক বুদ্ধ মহাজনের ডায়েরী

[শ্রীনাথলাদাস ভৌমিক]

১৯৩২ সাল যায় যায় হইয়াছে। পুরাতন বৎসব আর কয়েকদিন পবেই শেষ হইবে আমবা অবাব নূতন বৎসবে পদার্পণ করিব। একপ কত পুরাতন বৎসর গিয়াছে কত নতন বৎসব আসিয়াছে তাহাব ইয়ত্তা করা যায় না। তবে আমাব গান্না মধ্যে যে কয় বৎসবের হিসাব আছে তাহা যদি একবাব নিকাশ লই তবে দেখিতে পা যে অপরাপর পুরাতন বৎসবের জায় এ বৎসরেও আমাব ব্যবসায়ে লাভেব চেয়ে ক্ষি ই বেশী হইয়াছে। আব সেই ক্ষতি পূরণেব চেষ্টা না করিয়া আমরা পুরাতন বৎসবের ক্ষতির জেব নূতন বৎসবে টানিয়া আনিতেছি। লাভের মধ্যে এই হইতেছে যে পুরাতনের জেব মিটাইতে মিটাইতেই নূতন বৎসর চলিয়া যায়। নূতন লাভের আশায় নূতন উদীপনায় আমরা কখন প্রবৃত্ত হইতে পারি না—পুরাতনের ঋণ পরিশোধই নূতন বৎসবেব কাজ হইয়া দাঁড়ায়। সুতবাং কবি যে বলিয়াছেন ‘নব বৎসবে কবিশাম

পণ লব স্বদেশের দীক্ষা এ সব আমাদের ঘটিয়া উঠে ॥ এমতাবস্থায় বুদ্ধিতেছি যে ঋণবাব করিয়া লাভ নাই। তবে যে পর্যন্ত ন একেবারে দেউলিয়া হই সে পর্যন্ত ঠাট বজায় রাখিতে চেষ্টা করিতেছি মাত্র নতুবা কারবার আমাব লোকনানী।

যদি কেহ জিজ্ঞাসা করেন কারবার তবে উঠাইয়া দাও না কেন? উত্তর বল যে দেখ হত লোকসানী কাববাবই হোক এ কাববাবে আমাব এক দিন নাম ছিল প্রতিষ্ঠা ছিল—হঠাৎ তুলিয়া দিতে নিজে হাতে পাবিব না। তবে যদি আপন আপনি ধ্বংস হয় তাহাতে আক্ষেপ নাই কারণ সময়ে সবই ধ্বংস সাপেক্ষ। বুদ্ধি তছি যে আমাব এ কারবাবী ইমারতেব দরজা জানা ১ দিন দিন খসিয়া পড়িতেছে ইটে শোণা ধরি য়াছে ছাপ ফুটা হইয়াছে ভিত বসিয়া যাইতেছে তবুও স্বেচ্ছায় আমি ইহার ধ্বংস সাধন করিতে পারিব না, কারণ, অনেক রক্ত জশ করিয়া মাথার ঘাম পায়

ফেলিয়া আমি এ সাধের ব্যবসা দাঁড় করাইরাছিলাম। এ কারবাব আমার প্রাণে স্বর্গাদপি গরিসসী। বিজ্ঞ লোক বলিবেন যে লোকটা কি মুর্থ। লোকসানী কারবারের জন্ত চেঁচাইয়া মরিতেছে। তাঁহাকে আমি বলি যে মরিবার পূর্বে একবার জানিয়া বাইতে চাই যে, এমন লোক আছেন কি না যিনি আমার কারবাব আবার গড়িয়া তুলিতে পারিবেন। বাহাব দ্বারা আমার কারবাবের দ্রুত স্বাস্থ্য সৌন্দর্য্য ও শ্রী প্রাপ্তির ফিরিয়া আসিবে। এমন লোকের যদি সন্ধান পাই তবে আমি স্থখে মর্ষিত পাবিব নতুবা আমার মর্ষিয়াও শাস্তি নাই।

প বশেষে একটা আশার কথা আমি শুধু বলিব যে যদিও আমি দিন দিন নিরাশ হইতেছি তবুও একেবারে আমি আশা হীন হই নাই। কাবণ আমার ধারণা আছে যে আমার কারবাবের যেমন বীধ যেমন নিয়ম ও যেমন সূক্ষ্মতা ছিল তাহা যদি একবার জোর বীধে তবে আমার কারবাবী তাহা হু তাটাব মুখে পাল তুশে তীর বেগে একেবারে ঘাটায় গিয়ে পৌছাইবে।

যদি উপযুক্ত লোকেব সন্ধান পাই তবে শেষ খাস রোধের পূর্বে জ্ঞান একবার আমার কারবাবের কোণায় ক্ষতি ও লোকসান হইতেছে দেখাইতে চেষ্টা করিব।

আমাব কারবাবের শেষ পৃষ্ঠা

কোন কোন ব্যক্তি আমার কারবারের ইতিহাস জানিতে চাহিতেছেন বলিয়া আমি তাহার আলোচনা আরম্ভ করিব। আমার ব্যবসায়ের পূর্বে নাম ছিল বাঙ্গালী ভাই কারবার। এ কারবার এ দেশেই এ দেশীয় লোক দ্বারা চালিত হইত কিন্তু ছ খের কথা কি বলিব এখন অনেক গণ্য মান্ত বিজ্ঞ লোক ইহার নাম করণ করিয়াছেন বাঙ্গালী ভাই ভাই ঠাই ঠাই কারবার। ব্যবসায়ের নূতন নামেই বুঝিতে পারিবেন যে কারবারের বর্তমানে অবস্থা কিরূপ। যদি বলেন যে Proper name has no meaning—আমি বলিব ভাই বা কেন? এই ত কত সর্বনামের মানে হয়। যেমন কালকাটা থেকে কলিকাতা আর চাক থেকে

চাক। এতদ্বিধা আমাদের দেশে ব্যবসায়ের নাম করণের খাতা উচাটলে দেখিতে পাইবেন যে বাঙ্গালী যে military race নয় তাহার নামে তাহার জ্যোতক। নতুবা প্রত্য। নাম আজকাল সেকেন্দ্রে হইয়াছে কেন? আর তৎস্থলে স্থখে দুই বা কেন হুইল? পক্ষের শিপদের ভিতরে দেখিতে পাইবেন বঞ্জিং সি ভেজ সিং ইত্যাদি নাম—কুনিগেই মনে হয় যেন শুভে দিতে আসিবে। তাহলে দেখা গেল যে নামের সঙ্গে তাবৎ সাংক্ৰান্ত আছে।

পূর্বে আমাব এ কারবাবে ৫ কোটি লোক কাজ করিত। দী ও পুরব কাঁচা গ্যাব শুবদ্র অল্পসংখ্যে কাজ ভাগ করিয়া লইত। এখা ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্যেব দিনে কাহাকেও কোন কাজ নির্দিষ্ট করিয়া দিবার উপায় নাই—সবাই যাব যাব কাজ বাছিয়া লয়। যদি আমি কুমোবেব ছেলেকে স্বতাব হইতে নিষেধ করি আব নাপিতের ছেলেকে ধোবা হইতে না দিই তাহলে না কি আমাব অভ্যস্ত অভ্যাস হয় লোকে আমায় নিন্দা করে—বলে যে লোকটা পবত্নীকাতব। ফলে এখন বাঙ্গালীর ছেলে হইতে আশঙ্ক করিয়া নিরঙ্কর ব্যক্তিও ইউনিভার্সিটি টোলেব বিজ্ঞাবাগী অধ্যাপক মহাশয় পর্যন্ত Dyeing and cleaning house গিয়াছেন।

আমাব কারবারে এই ভাগ বিভাগেব গুণগোল হওয়াতে কাজ ভাল চলিতেছে না—এমন কি কতকগুলি কেন্দ্র আমাকে তুলিয়া দিতে হইয়াছে।

বর্তমানে আমি বঙ্গবরন ও স্বতাকাটা বিভাগ তুলিয়া দিয়াছি। দেশের লোকেব লজ্জা নিবাবের জন্ত বিদেশ হইতে ৬ কোটি টাকার কাপড় আনাহইতেছি। ইহার পুন প্রতীষ্ঠা করিতে চেষ্টা করিয়াছিলাম কৃষকদের তুলার চাষ করিতে উপদেশও দিয়াছিলাম কিন্তু তাহারা না কি তুলার চাষ তুলিয়া গিয়াছে। বাহিরে অপারগ হইয়া যবে ফিরিলাম—গিনীকে জিজ্ঞাসা করিলাম যে তুমি স্বতা কাট না কেন? তিনি বলেন এই কি তুমি শিক্ষিত হয়েছ? কোণায়

আমার একটা Singer sewing machine এ ৭ দিবে
তা নয় আমি আমি শ্রীমতী মোহনদেব জয় ৭৩ কাচা
যাব। আব সাহস করিলাম না।

শিল্প বিভাগের ২৬ কর্মচারীকে একদিন ডেকে
জিজ্ঞাসা করিলাম যে কিহে বাপ তোমার বিভাগ লাভ
দাঁড়াচ্ছে না কেন সে বলে কি কল মায় আমার
দেখ কি? দে। ছো না বাজার জিনিসের কাটিত হয়
না সেটা ত আর আমার দোষ নয় আমি জিনিস
ঠিক করিতে পারি। দিন দেব। হয় না। কি
করিব। যা দেবছি—আপনার এ ব্যবসায় চলবে না।
শুনিয়া কাণ অঙ্গসঙ্গান কবিত্তে নাগিরা গেলাম। ঠাণ্ডা
স্বাস্থ্য সমাচারেব এক বিবরণ কারণ। ১৮৮৭।
রিপোর্ট আছে যে বাঙ্গালী মোহনদেব ভিত্তে স্বাস্থ্য
অভাব দেখা দিয়াছে ৪ দেব ভিত্তে স্ব। রোগ এসে
দিন দিন তাহেব শক্তি ক্ষয় বছে। তারা এান কাঁচা
কলসী কবে দু পা হেঁটে জন আনতে সাতবাব। ১১।
হেঁসেলেব কাষেহাড়ী নামাতে না পুড়িয়ে ফেলেন কদ্বি
জোব কমে যাওয়াতে দববারী হাতা চাশা কবিত্তে
পাবেন না। এখন তাহাবা শীতদেব তাহেব বলছেন—

দেখ আমার শরীর ত খাপ খাইছে—
আব যে ভাল হবে আশা হয় না। তুমি যদি একটু
পাতলা গাডি ঠুনকো না হয় এমন জিনিস—এনে
দিত্তে পার আমার তাতে ভারী উপকাব হয়। বাব
অমনি বাজার যাব মুগীহাটা। একে রাধিবাব উপযুক্ত

একা টি এ্যালুমিনিয়ামের ঠিকস কিনে নিয়ে এলেন।
১১। ভাবলেন যে কড়া। বে সত্য আদর করেন।
আর কঠাও গিলিব শ্রম লাভব কবাত পেয়ে নিজেকে
কৃতার্থ মনে করলেন। আমি যা দেবছি আমার এ
বিভাগ চলবে না।

এখন আমার আড়তদারী কারবাবেব কথা বলে
বক্তব্য শেষ করব। গীরা আমার এ কারবারটী ব সঙ্গে
রিচিতি পূর্ণা জানেন যে আমার আড়তেব চাল না
পেয়েছে এমন লোক নাহি বলিতে হইবে। চাল আমি
দেয়ার লগ বেথে বাকী কত বিদে। বিতরণ কবেছি।
এখন আমার বিদে। দানদেব বেড়েছে কিন্তু দেশে আর
এনের অভাব হয়েছে। ধানের আমদানীর কাতি দেখে
রূপককে জিজ্ঞাসা করিলাম—ওহে ধান দাও না কেন?
সে বলে ধানে কি হবে বাব? ধানে লাভ কি? শুনে ত
আমি অবাক। বলিলাম ওয়ে ঠাটবি কিসে? সে বলিল
বাব ধানে কি নাচি ঠাটিত পয়সায়। সেই পয়সা হয়
ঠাটে। ১১। যদি থাকে তবে ধানের অভাব কি? আমার
আড়তদারী ব্যবসারে ধানের স্থানে পয়সা দেখা দিয়াছে।
কৃষক যেখানে গোলাভবা ধান বাধিতে চেষ্টা করি—
এখন সে সিক্কভবা টাকা বাধিতে ব্যস্ত। আমার
ব্যবসারে জিনিসেব স্থানে টাকা আসিয়াছে। এ সমস্তাব
সমাদান কোায়? আমার মনে হয় যে আমাদের
অন্তিমকালে ধনকুবের Rothschild এর দা। হবে—
Rothschild dies without food

পল্লী-সংগঠনে রবীন্দ্রনাথ

[গত ১ই ফেব্রুয়ারি ১৯০৮ খ্রীস্টাব্দে পল্লী সমাজের ১১১ নং বক্তৃতা করিয়াছেন রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর।]

যে দেশের মানুষ আমরা সে দেশকে গভীরতর
করে জানতে হলে আমাদের দেশে যে আধ্যাত্মিক
আত্মীয়তার মিলনস্থল আছে সেইটিকে নুতন করে
উপলব্ধি করিতে হবে।

একদিন ছিল—এদে। যখন জীবন প্রণালী
অন্তরকম ছিল—সকলেব জীবন যখন সচ্ছল ও আনন্দ
ময় তখন পরস্পরের মধ্যে আত্মীয়তার ভাবটী বিস্তৃত
হয়ে পড়ে। তখন অতিথি এলে তাড়ান যায় না—

আত্মীয় স্বজনকে বিমুখ করা যায় না—বন্ধুকে বলতে পাণা যায় না—না তোমাকে দেব না।

কি এখন আর সেদিন নেই। এখন পবিত্র হইছে।

আজকে সমস্ত পৃথিবী দাবী আমাদের সামনে এসেছে। দূরদূরান্তব হতে লোক এসেছে—তাদের ঠেকান যায় না। এ শুধু যে আমাদের হৃদয়ভার জ্ঞাত নয়—এ হচ্ছে যুগপক্ষেণ কণ—পৃথিবীর দাবী আমাদের মিটাইতেই হবে। তাই আজ অঙ্গের ভাগ বহু বিস্তৃত হয়ে পড়েছে। আমাদের সভ্যতা—আত্মীয়তার সত্যতা কিন্তু সেটির রস শুকিয়ে যাচ্ছে—তাই ক্রমশঃ আত্মীয়তার বাণা পড়েছে। এখন আর আমরা যেমন কবে সকলকে বলতে পাবিনে যে এস এস তোমরা সবাই এস—তোমাদের সেবার জন্তই আসন পাতি হইছে। পূর্বে বিবাহাদি গুরুত্বান্নে কত ববাহৃত কত অনাহৃত লোক আসত—সকলেব জন্তই সমানভাবে যুক্তকার। তখন একটা বহুবিস্তৃত পবিত্র বাবেষ মত সকলেই একই স্তরের একই ঐশ্বর্যেব ভাগ পেত। আজ সে সচ্ছলতা না থাকলেও তাহাদের হৃদয়জাত আত্মীয়তা—সেবার উৎসাহ এ নও বর্তমান। বাঙ্গালী ভাবপ্রবণ জাতি। আমরা নিজেব অন্তর্গত টিতেই আমি তাহা উপলব্ধি কবিত্তে পাবি। সেখানে ছেলেরা রোগীব সেবা শুশ্রূষাব জন্ত যেক্র। অকান্ত পবিশ্রম কবে তাহা বাস্তবিক সদৃশ্যপশী।

আমাদের দেশেব সভ্যতা আত্মীয়তামূলক সভ্যতা। আমি নিজে কলিকাতায় জন্মেছি—সেখানে দেখেছি আত্মীয়তার বন্ধন শিংশল—সেখানে মিসি। শুধু সভা সমিতিতে হৃদয়েব যোগাযোগ সেখানে নেই। আমি সহরে থাকি—কিন্তু সে যেন একটা কারখানা—সেখানে প্রয়োজনেব জন্ত আত্মীয়তা হতে পারে—কিন্তু আত্মীয়তাব জন্ত আত্মীয়তা শুধু গ্রামেই সম্ভব। সেই আত্মীয়তার শাস্তি স্থাপনেই আবার দেশেব সর্বত্র জলাশয় ভেগে উঠব ভাঙ্গা দেউল গড়ে উঠবে—আবার সমস্ত দেশ সুখবিত হই উঠবে—আনন্দের কল্যাণে সখে।

তাহলে আমাদেরকে পলীতে বেয়ে কাজ করতে হবে। এ আমি বলছি ভাষিকতার নয়—অজ্ঞতার। আমরা যেখানে কক্ষক্ষেত্র স্থানে হিন্দু এব মুসলমান উভয়েই আছে। যেসব ছে লবা তাদের চিত্তের গিয়ে কাজ কাচ্ছ তাদের আমি বতীবালক নাম দিয়েছি। তারা সবাই সমান কাজ করে। এই কেন্দ্রে থেকে হিন্দু মুসলমান উভয়েই সেবা পাচ্ছে। আমাদের লোকেরাই তাদের সব বিনোদ মিটান। পূর্বে কত মাঝামাঝি মাথা কাটা কাটা হত পালস এসে শাসন কবতে পারেনি কিন্তু আজ তারা নিবৃত্ত হইছে কেন? কারণ আমি তাদের নিকট কোন স্বার্থের দাবী করিনি তাই। আমি শুধু তাদের বলেছি আমি তোমাব দেশের লোক তোমাদের সেবা করবার অধিকার আমার আছে সে অধিকার রুদ্ধ করোনা হৃদয়েব দ্বার খোল। তোমরা সবল হও সুস্থ হও আমি কৃতার্থ হব। আমার আব বোন দাবী নেই আব কোন প্রয়োজন নেই আমি আব কিছু চাইনে। তুমি বড় হও ভাল হও তবে আমার কাল শেষ হবে।

এখন প্রশ্ন হতে পারে যে এত তেজস্বীকোটা গণতান্ত্রিক কি হবে? এতে কিছু হবে না। আমি বলি ক্ষুদ্র সীমাব মধ্যেও আত্মশক্তি যদি সত্য হয় তাতেই ভাবভেব সেবা হবে। প্রদীপেব আলোটা ক্ষুদ্র হলেও তাতে সমস্ত পৃথিবী গ্রাস করবার ক্ষমতা বর্তমান। অসত্য দ্বারা ভারতের কোন কাজই হবে না। গীতাব উপদেশ—আমাদের শুধু কর্মেব আশ বার—আমরা শুধু কাজ করি ক্ষণ পাই বা না পাঠি—যেবে তার শুধু শরই উপবে জন্ত

আমাদের দেশেব দেখানে যে আছে সকলের ভিতব শক্তি দিতে হবে। আমরা তা কবতে গেবেছি? আমাদের দেশেব নম্র জাতি সমাজ থেকে ভ্রষ্ট হইয়ে গেল। তাহাদের কেমন করে যেতে দিলুম? আত্মীয়তাব বন্ধন নেই বলে আজ ব্যক্তি প্রয়োজনে বলছি—এস তাই তোমরা এস। এতে আত্মীয়তা হবে না। এতে দেশেব শুধু ক্ষতিই হবে। আমাদের

দেশে শুধু ত্যাগ করে এহণ নেই—ব্যয় আছে আর নেই। বিস্মৃতিতে ত চলবে না। তারা নিকটে আছে তাদের আবও নিকটতর—যারা আপন সেবা দ্বারা তাদের আবও ঘনিষ্ঠতর আত্মীয় করতে হবে। এই হচ্ছে আমাদের বর্তমানকালের কাজ।

মানুষের দুই দিক। ধন্য অর্থ কাম মোক্ষ। তর্ক প্রয়োজন—এক আদর্শ।

আদর্শ এবং প্রয়োজন উভয়কেই স্বীকার করতে হবে। অর্থের স কীর্ণ বন্ধন বর্মের বৃহৎ বন্ধন। ভাবতের বস্তু এবং অর্থ উভয়ই দরকার। আমি অর্থকে উপেক্ষা করিনি—সেবাকে সত্যে পরিণত করতে গিয়ে তাকে উল্লেখ করতে পারিনি। আপনারা আমার কাজ যদি চোখে দেখতে তাহলে আজ আব আমাকে বক্তৃতা করতে হত না। যুবকগণ দেশের প্রাণ ফিবিবার প্রতি দৃষ্টি করুন। ঘরে ফিরে আসুন দেশের মাটিকে সার্থক করুন দেশকে সফল করুন।

পল্লীর প্রাণ সজীব শুধু অন্নবস্ত্র দ্বারা হবে না—শিক্ষার আবও। পল্লীতে প্রাণ আছে তাকে পুষ্ট করা চাই—তাকে সর্বপ্রকারে পরিপুষ্ট করতে পারলে সমস্ত চেষ্টা সার্থক হবে। বৌদ্ধধর্মের অভ্যুত্থান আধ্যাত্মিক বটে, কিন্তু তাতে দেখে যে চৈতন্য জাগল তাতে চিত্তকে উর্বর বা কবে চাষিদের ছাপিয়ে উঠল। তখন ওধু ধর্মের নয় চারিদিক হতেই দেশ সজীব হতে পেরেছিল। তেমন কোন সত্যকে পেলে ভারত আবার ওধু আধ্যাত্মিকতায় না। সমস্ত রকমে প্রাণ পাবে। য়োরোপে Christianityর সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত

সত্যজ্ঞ ও সমৃদ্ধি লাভ করেছিল। প্রদীপ শুধু একটি কাজ করে না। প্রদীপ একবার জ্বলে তাতে অনেক কাজই হয়।

তাহা বলছি পল্লীর বিপুল প্রাণে নব বসন্তের সাগম হইলে তাতে শুধু মধুর জ্বলন নয় তাতে ফল হবে। তেমনই বাংলার বসন্ত হউক। নব প্রাণেব হিলোলে একবার জেগে উঠক সেই আনন্দের ভিত্তি দিয়ে স্বর্ককর্মের জন্ত দেশ বসিষ্ঠ হয়ে উঠক আমার শান্তিনিকেতনেব জ্ঞান শিক্ষিতদের জন্ত reserved নয় তাতে সকল দেশব সকল লোকেব সমান অধিকার—সকলে তা লাভ করুক তাতে জেগে উঠক—এই আমার নিবেদন।

বাংলাদেশ সৃষ্টি করতে উত্তম হউক—যেখানে সৃষ্টি করেছে—সেখানেই সে ধন্য হয়েছে। এতে সিদ্ধিলাভ ব্যক্তি দ্বারা হবে না। প্রাণের ভিত্তি গিয়ে কাজ করতে হবে। নিজেদের কাজ নিজেদের করতে হবে। সব বাধা ভুলে গিয়ে কাজে লাগতে হবে। তা হলে ২১টা প্রাণেই যে আলো জ্বলে উঠবে—সমস্ত দোষ পোকই তাকে দেখতে পারবে। সত্য বাণকবেশে আসে ভগবানের মত অনেক বাহ বাহুসেব তাই রাবণের বিংতি বাহু ছিল কিন্তু আমাদের ভগবানেব তা দবকাব হয় না। তিনি ছোট হয়ে গোপালের বেশে আমাদের প্রাণে এসে যে বাণী বাজান তাতে বিশ্বাস থাকলে সবই আমরা সহজে বুঝব।

আমাদের সাধনাকে সত্য করতে হবে এই শুধু জানি। তাতেই দেশ নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে উঠবে।

নিবন্ধ প্রসঙ্গ

স্বাস্থ্যব হানি

(১) রোগের আরও বিবরণ—শরীর ও মন।
বায়ু পিত্ত ও কফ হাবা শরীরে প্রভাব দোষ। বজ্র ও

ভূমি হাবা মন প্রভাব দোষ। এই দুই প্রকার দোষের
অভাব হইলে আর রোগোৎপত্তি হয় না।

(২) যে স্থানে স্বাস্থ্য নাই সে স্থানে অর্থও নাই।

স্বাস্থ্য ভগবানের আশীর্বাদ এবং যক্ষণ না লোকে ইহা হইতে বঞ্চিত হয় ততক্ষণ স্বাস্থ্যের মর্যাদা বৃদ্ধিতে পারে না।

(৩) শরীরকে সুস্থ রাখা এবং অকাল মৃত্যু নিবারণ কবাই স্বাস্থ্য বিজ্ঞা শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাই স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে প্রথম ও প্রধান জ্ঞাতব্য বিষয়।

(৪) সাধারণ ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে এবং যৌগেব আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে হইলে সর্কদা প্রচুর থাকিতে হয়। বিষাদযুক্ত জীবনে রোগের আক্রমণ অস্বাভাবিক হইয়া থাকে।

(৫) পুরুষের একবিংশতি বৎসর বয়সের পূর্বে এবং স্ত্রীলোকের ষোড়শবর্ষ বয়সের পূর্বে সর্কদাবয়ব পূর্ণতা প্রাপ্ত হয় না। বালকের ষোড়শ ও বালিকাব ত্রয়োদশবর্ষ বয়স কালে যৌবনের সঞ্চার হয়। প্রকৃত পক্ষে ১২।১৩ বৎসর বয়সেই বালকের দেহে বীৰ্য্যেব সঞ্চার হইয়া থাকে কিন্তু তাহা পূর্ণ এবং কীষুক্ত ষোড় বর্ষে হয়। পুরুষের বীৰ্য্য ও স্ত্রী লোকের গোণিতে সম্ভাবনীয় স্তম্ভ হইয়া থাকে। বাল্য মাহাত্ম্য ফলে বালক ক্রমে বালখিত্য জ্ঞাতিতে পরিণত হইতেছে।

(৬) সুখার্য্যে পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক অধিক দীর্ঘজীবনী হয়। অবিবাহিত পুরুষ অপেক্ষা বিবাহিত পুরুষ পরমাযু বেধ হইয়া থাকে।

(৭) অতিভোজন অতিদ্রা অস্বাভাবিক হস্ত্র পবিচালনা অল্প শ্রম কাৰ্য্য। অবশ্য পরিমিত পানাহারের জ্ঞানই ক্ষান্ত মর দীর্ঘজীবন লাভ হয়। আহারের জ্ঞান বিলাসিতার বাহ্যেব জ্ঞান ও মাহাত্ম্যের পরম যু কক্ষিয়া যায়।

(৮) বাহার্য্য স্বাস্থ্যকর পল্লীগ্রামে বাস কবে সহরের লোকের অপেক্ষা তাহাদের পরমাযু অধিক যৌব বৎসর বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

(৯) ভাল চিকিৎসক না পাঠিলে বিনা ঔষধে থাকা উচিত। ঔষধ যত কম ব্যবহার করিয়া আরোগ্য লাভ হয় ততই নিরাপদ। যত অধিক পরিমাণ ঔষধ ব্যবহার করিলে শরীর তত শীঘ্রই অধিক পরিমাণে অগ্রাগ্রস্ত হইবে।

(১) বিত্তক বায়ু বিত্তক তল দুখ্যালোক ও পর্যাপ্ত উত্তাপ যাহা করে এক চিকিৎসক তাহা করিতে পারে না।

মুষ্টিযোগ

(১) বাহাদের হস্ত অত্যধিক ঘামে তাহারা গরম জলে ফিটকারি বা ভিনিগার গুলিয়া সেই জলে হস্ত ধোত করিলে উপকৃত হইবে।

(২) কাঁচা আলু থাংলাইয়া দেহের পোড়া স্থানের উপর পুলটিসের জ্বার প্রলেপ দিলে তাহাতে দাহের যন্ত্রণা অনেকটা কমিয়া যায়। দেহের কোন স্থান কাটিয়া ছড়িয়া বা থাংলাইয়া গেলে মাখন ব্যবহার করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

(৩) শবীরের বাহিরে কোন স্থানে রক্ত পড়িলে তথায় চায়ের পাতা অথবা ফিটকারি চূর্ণ দিলে রক্ত পড়া বন্ধ হইয়া যায়।

(৪) বাহাদের নাসিকা দিয়া রক্ত পড়া রোগ আছে, হাদের নাসিকা দিয়া যখন রক্ত পড়িলে তখন শুড়া ফিটকারি নস্ত্রের জ্বার নাসিকার টানিয়া লইলে রক্ত পড়া বন্ধ হইয়া যায়।

(৫) হস্তের অঙ্গুলি পুড়িয়া গেলে পোড়া যন্ত্রণার উপর যবণা কমিয়া না যাওয়া পর্যন্ত বরফ চাপিয়া রাখিলে চামড়া শুকাইয়া যাইবে এবং তাহার উপর ফে স্বাণ হইবে না।

(৬) সামান্ত রকমের কর্ণের ভিতরের বেদনার পরম মিসাবিনে তুলা ভিজাইয়া কর্ণে দিলে উপকার হয়।

(৭) তর্পিন টলের সহিত কিছু ময়দা মিশ্রিত করিয়া প্রলেপ দিলে পায়ের কড়া সারিয়া যায়।

(৮) কাটা ঘায়ে আইওডিন দিলে বা আর বিবাক্ত হইতে পারে। এবং শীঘ্র আরোগ্য হইয়া যায়।

(৯) বোলতা কামড়াইলে সেই স্থানে সামান্ত তেজা তামাক দিয়া প্রলেপ দিলে ব্যথা কমিয়া যায়। কোন কোন স্থানে জলে নোল গুলিয়া সেই জল লাগাইলেও উপকার পাওয়া যায়। কাঁকড়া বিছার কামড়ে দষ্ট স্থানে যক্ষ্ম প্রলেপ দিয়া মাজাই সকল যন্ত্রণা আরোগ্য হইয়া যায়।



মধ্যপ্রদেশে যক্ষ্মা বোগ।—

কলিকাতা এবং অন্যান্য বড় বড় সহরেই যে কেবল যক্ষ্মা রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায় তাহা নহে—মধ্য প্রদেশের অনেক স্থলেই যক্ষ্মা বোগ বড় প্রবল হইয়াছে বলিয়া শুনা যাইতেছে। এ কারণ উক্ত প্রদেশের অধিবাসীরা অতিশয় উদ্বেগ হইয়া উঠিয়াছেন। মধ্য প্রদেশে যক্ষ্মা রোগ দ্রুত বৃদ্ধি পাইতেছে দেখিয়া রবার্টসন মেডিক্যাল স্কুলের অধ্যাপক ডাক্তার এস সি স্মার নাগপুর—ইতবাসি লাইনেব ধারে বেতুল নামক স্থানে একটা যক্ষ্মা চিকিৎসাগার বা স্ত্রানাটোবিল্যাম স্থাপনের প্রস্তাব করিয়াছেন। বেতুলের জলহাওয়া খুব ভাল। যক্ষ্মা রোগ বাহাতে সূক্ষ্মদেহে সংক্রামিত না হইতে পারে এই উদ্দেশ্যে জনসাধারণকে যক্ষ্মারোগ নিবারণ সম্বন্ধে উপদেশ দিবারও চেষ্টা হইতেছে। কেবল মধ্য প্রদেশ কেন—ভারতে যক্ষ্মা বোগের প্রাদুর্ভাব নাই এমন স্থান কোথায়? ভাবতের প্রত্যেক প্রদেশেই এক বা একাধিক যক্ষ্মা বোগ চিকিৎসাগার স্থাপিত হওয়া কর্তব্য। আর যে সকল প্রদেশে স্ত্রানাটোবিল্যাম স্থাপনের উপযুক্ত স্থান নাই কিম্বা অল্প কাষণে স্ত্রানাটোবিল্যাম স্থাপন করা সম্ভব নহে সেই সকল প্রদেশের জন্য ভারতের কোন কেন্দ্রীয় স্থানে একটা নিখিল ভারতীয় যক্ষ্মাযজ্ঞাগার স্থাপন করিতে পারিলে ভাল হয়। এই সকল স্ত্রানাটোবিল্যামে প্রধানত পাস্তুর সাহেবের চিকিৎসা প্রণালী প্রবর্তিত হইলে ভাল হয়। আব স্ত্রানা

টোরিয়াম কোন পরীক্ষোপরি উচ্চ স্থানে স্থাপিত হইলে এবং সেখানকার জল হাওয়া ভাল হইলে এবং বারোমাস স্বয়ংক্রিয় পানীয় গলে রোদ্র চিকিৎসাই সমধিক উপযুক্ত বলিয়া মনে হয়।

জন্ম স রোধ প্রসঙ্গে ববীন্দ্রনাথ।—

আমেরিকার মিসেস মার্গারেট স্যাক্সারের বার্থ কন্ট্রোল বিডিউ বা জন্ম সংরোধ সমালোচন নামক সাময়িক পত্রডাক্তারশ্রীযুক্ত ববীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহোদয়ের একখানি পত্র প্রকাশিত হইয়াছে। তাহাতে তিনি কৃত্রিম উপায়ে জন্ম সংরোধের সমর্থন করিয়াছেন। তিনি বলেন জন্ম সংরোধ আন্দোলন একটা মস্ত বড় আন্দোলন। ইহাব দ্বারা স্ত্রীলোকেরা অনিচ্ছাব গর্ভধারণ করিতে বাধ্য হওয়া হইতে কিম্বা অবাঞ্ছনীয় সন্তানের জননী হইতে রক্ষা পাইবে ত বটেই ততপরি একটা দেশের অতিরিক্ত জনগণের সংখ্যা কমান্বয় শান্তি স্থাপনে সহায়তা করিবে। ভারতবর্ষের জাতি ক্ষুণ্ণীভূত দেশে মিডাবমার অসংখ্য সন্তানের জন দেওয়া তার পর তাহাদের ব্রীভিমত প্রতিপালন করিতে না পারা একটা মস্ত বড় পাপ। ইহাতে সন্তানদের কষ্টের সীমা থাকে না সমগ্র পবিত্রবৈষ্ণব অংকী হীন হইয়া পড়ে। দারিদ্র্যজনিত অসহায়তার ফলে লোকসংখ্যার বৃদ্ধি নিবারণিত হয় না। লোকে স্বতাবের অহুসরণ করিয়া

সন্তান প্রজনন করিতে থাকে—তাহার অপকারিতা বুঝে না। অতএব জন্ম সংরোধে আন্দোলন আবশ্যক বটে। আমরাও জন্ম সংরোধের বিরোধী নহি। কিন্তু জন্ম সংরোধের নামে ইমোরোপ আমেরিকায় যে সব অনাচারের প্রস্তাব দেওয়া হয় তাহার আমরা সমর্থন করিতে পারি না। ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া জন্ম সংরোধ করার চেয়ে প্রকৃষ্ট পন্থা আর নাই সত্য কিন্তু রক্ত মাংসের ক্ষুধা (Biologic urge) সকলেবটে আছে। সেই জন্ত বহু কৃত্রিম গর্ভ-নিরাসক যন্ত্র ও ঔষধাদির উদ্ভব হইয়াছে। এইগুলির মধ্য হইতে সাজা কুটা বাছিয়া দেশ কাল পার্থক্যযোগী উপায় গুলি দেশহিঁ যী সুপণ্ডিত বৈজ্ঞানিক দ্বারা নির্ণীত হইয়া যথাসম্ভব প্রচাৰিত হওয়া প্রয়োজন।

বিদ্যালয়ের সময় পৰিবর্তন।—

আমরা সংবাদপত্রে দেখিলাম বাঁকুড়া বিষ্ণুপুর হাই স্কুলের কর্তৃপক্ষ স্কুলের সময় ছুপুর বেলা হইতে সকাল বেলায় পরিবর্তন করার বিষয়ে চিকিৎসকদের মতামত লইয়াছিলেন। অধিকাংশ চিকিৎসকই সকাল বেলা স্কুল হওয়া বাঞ্ছনীয় বলিয়া মত প্রকাশ করার স্কুলের কর্তারা সকালে স্কুল বসাইতেছেন। সকাল বেলা স্কুল হওয়ার ব্যবস্থা আমাদের দেশের পক্ষে খুব উপযোগী। ছুপুর বেলা স্কুল কলেজ হওয়া এ দেশের লোকের আচার ব্যবহারের আদৌ উপযোগী নহে। আমাদের সনাতন প্রথা অনুসারে পাঠশালা চতুষ্পাঠী প্রভৃতি শিক্ষায়তনে সকাল বেলাতেই অধ্যয়ন ও অধ্যাপনা হইয়া থাকে। দেশীয় ব্যবসায়ীদের কাজকর্মও সকাল সন্ধ্যাতেই হয়। কেবল ইংরেজিওয়ালাদের কল্যাণে মাধ্যাত্নিক ব্যবস্থা প্রবর্তিত হইয়াছে। মধ্যাহ্নে ছেলেদের লেখাপড়া কিম্বা সরকারী ও বেসরকারী আগিসের কেরানী বাবুদের কাজকর্ম করা এ দেশের আবহাওয়া ও দেশবাসীর আচার ব্যবহারের কোন ক্রমেই উপযোগী নহে এবং হইতেও পাবে না। স্কুলে ও আগিসে নির্দিষ্ট সময়ে পৌছিবার জন্ত ছেলেদের ও

বাবুদের অসময়ে কোন রকমে তাড়াতাড়ি অর্জনিত ডাক্তার নাকে মুখে শুজিয়া দৌড়াইতে হয়। ঋতুভ্রম্য চর্কণের অবসর তাহাদের হয় না, কাজেই ভুক্ত অথ্য ভালরূপ জীর্ণও হয় না। ইহার বিষয় বলিতে কলিতেছে—দেশবাসী অজীর্ণ রোগ অকালে দন্ত ধ্বংস প্রভৃতিও দেখা দিয়াছে। এই গ্রামপ্রধান দেশে ছুপুর বেলা কাজকর্ম করা সুসাহ্য বলিয়া স্কুল কলেজগুলি গ্রামেব ছুইয়াস বন্ধ রাখিতে হয়। চূর্তাগ্য কেরানীস্কুল অবশ্য এ সুবিধাটুকু পান না। ইহাতে ছাত্রদের পড়াশুনায় যে যথেষ্ট ক্ষতি হয় তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। আমাদের মনে হয় সকালে ও বৈকালে পড়াশুনায় ব্যবস্থা থাকিলে এই দুই মাস কাল লোকসান হইত না। আমরা আশা কবি বাঁকুড়া বিষ্ণুপুর হাই স্কুলের সন্দর্ভাত ক্রমে ক্রমে সকল স্কুল কলেজেই অনুসৃত হইবে।

কালাজুব কাফাবেন্স।—

গত ২১শে নবেম্বর হইতে ২৪শে নবেম্বর পর্যন্ত যে কালাজুব কনফারেন্স বসিয়াছিল তাহার রিপোর্ট এত দিনে প্রকাশিত হইয়াছে। রিপোর্টটিতে সাধারণের জ্ঞাতব্য অনেক কথা আছে। কলিকাতা কর্পোরেশন সবকারী স্বাস্থ্যবিভাগ বাঙ্গলার বহু জেলাবোর্ড এবং প্রায় দুইশত গ্রাম্য এন্টিম্যালেরিয়া সোসাইটীর প্রতি নিধিবা কনফারেন্সে যোগদান করিয়াছিলেন। এই সভায় সকল প্রধান প্রধান বক্তার বক্তৃতা ও প্রবন্ধগুলি রিপোর্টে পুনরুদ্রিত হইয়াছে। কালাজুব ও ম্যালেরিয়া পীড়িত স্থানগুলির অধিবাসীরা এই রিপোর্ট হইতে কালাজুব ও ম্যালেরিয়া নিবারণের পক্ষে অনেক সহায়তা পাইতে পারিবেন বলিয়া আশা করা যায়।

ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।—

দেশের ভবিষ্যৎ আশা ভরসার স্থল ছাত্রগণ তাহাদের স্বাস্থ্য বাহাতে অক্ষুণ্ণ থাকে ইহা দেখা দেশ বাসীর প্রধান কর্তব্য। সুখের বিষয় চিকিৎসকগণের দ্বারা মধ্যে মধ্যে ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আবশ্যকতা

দেশের লোকে ক্রমশ উপলব্ধি করিতেছেন। ভাবতের প্রত্যেক প্রদেশের লোকেই ছাত্র সাহিত্য পরীক্ষার দাবী করিতেছেন। এরাবী যেমন সমরোপযোগী তেমনই হুসনত। পৃথিবীর ভাবৎ হুসনত দেশেই আইন প্রণয়ন করিয়া ছাত্রদের সাহিত্য পরীক্ষার পাকা রকম বন্দোবস্ত করা হইয়াছে। এ দেশে এখন সবোচ্চ গোবচন্দ্রিকা আশঙ্ক হইয়াছে—আসল পালা আশঙ্ক হইতে এখনও অনেক দেয়ী। ছাত্র সাহিত্য পরীক্ষার প্রয়োজন ও উপযোগিতা সম্বন্ধে এখন এ দেশে মাত্র লোকমত গঠনের চেষ্টা চলিতেছে। এই চেষ্টার ফল ফলিতে কিছু সময় লাগিবে। দেশের প্রজাবো বাপ মা আমাদের সমাধার গবর্ণমেন্ট স্কুল কলেজের ছাত্রদের পড়াশুনার বিষয়ে খুব কড়া নজর রাখিয়া থাকেন। ছেলেরা কুশিকা পাইতেছে কি না তাহা দেখিবার জন্য ফল ইনস্পেক্টর ও সবই স্পেক্টর বহুকাল হইতেই নিযুক্ত রহিয়াছেন। ছেলেরা পাছে বা তা হই পড়িয়া কোন রকম কুশিকা পাইয়া বসে এই আশঙ্কার স্কুল পাঠ্য পুস্তকগুলি সরকারের তত্ত্বাবধানে সরকারী টেক্‌টবুক কমিটির পরামর্শে সরকারী ছাচে ঢালিয়া তৈয়ার করিয়া লওয়া হয়। কুশিকা নিবারণের দিকে সরকারের ঝোক এত বেশী অথচ ছাত্রদের সাহিত্য বাহাতে ভাল থাকে সে বিষয় সরকারের ৮৩টুকুও লক্ষ্য নাই—এ বিষয়ে সরকার সম্পূর্ণরূপে উদাসীন। ইহা অতি বিসদৃশ ব্যাপার এবং কলঙ্ক কথাও বটে। আশা করি সরকার এ বিষয়ে অবিলম্বে কলঙ্ক মুক্ত হইবার চেষ্টা করিবেন।

আমাদের ছাত্রজীবন।

ইংরেজ আমলের পূর্বে বাংলাদেশে ছাত্রজীবন ক্রম-এরকম ছিল এখন তাহার অনেকাংশে পরিবর্তন হইয়াছে। সেকালে টোলার ও পাঠশালার ছাত্রেরা

সকালে ও বৈকালে বিভাগাস করিত। এখনও টোল পাঠশালার ছাত্ররা বোধ হয় তাহাই করিয়া থাকে। কিন্তু বাহারা ইংরেজী লেখাপড়া কবে তাহারা ক্রম-বেলা স্কুল কলেজে গিয়া পড়াশুনা করে। ঠিক সময়ে বিভাগারে বাইবার জন্য তাহাদিগকে ৯টা সাড়ে ৯টাব মধ্যে ডাড়াডাড়া কৈ মুখ চাবিটি ভাত শুষ্কিয়াই বিভাগারের অভিমুখে ছুটিতে হয়। এই সময়ের মধ্যে বাঙ্গালী গৃহস্থের ঘরে প্রায়ই রীতিমত বন্ধন হইয়া উঠে না। কোন রকমে ভাতের ভাতটা ৭-৮য়ার হইয়া উঠে মাত্র। আবার তাহাও এমন গরম যে তাহা উদবস্থ কবিত্তে ভোক্তাদের বিলক্ষণ বেগ পাইতে হয়। আবার ডাড়া ডাড়া দক্ষ ভাত চর্কণ কবিয়া খাইবাবও সময় পাওয়া যায় না। ফলে অক্লান্ত রোগ দেশব্যাপী হইয়া পড়িতেছে। দেশের আশা ভরসাও স্কুল বাঙ্গলাব যুবক সমাজের ভবিষ্যৎ ভাবিয়া এই কালপে অনেক বিচলিত হইয়া উঠিয়াছেন এবং বিভাগারে বিভাগাসের সময় পরিবর্তনের জন্য সংবাদপত্রে আন্দোলন আবশ্য হইয়াছে। আশা অস্তরের সহিত এই আন্দোলনের সমলতা কামনা কবিতেছি। ছাত্র সমাজের সাহিত্যবন্ধার দিকে এখন বিশ্ববিদ্যালয়ের দৃষ্টি পড়িয়াছে। স্কুলের সময় পরিবর্তনের আন্দোলনটিও ঠিক সময়োপযোগী হইয়াছে। পূর্বকালের জায় সকালে ও বৈকালে বিভাগারের কার্য হইলে ছাত্রেরা মধ্যাহ্নে তৃপ্ত পূরক অহার ও বিশ্রামেব যথেষ্ট সময় পায়। কেবল ছাত্র সমাজ কেন বাঙ্গালী কেরানীকুলের হৃদশা আবার আরও বেশী। তাহাদিগকে বেলা ৮টা সাড়ে আটটাব মধ্যেই কোনরকমে হুটী ভাত মুখে দিয়া আপিসে দৌড়াইতে হয়। ডেলিপ্যাসেজারদের হৃদশার বর্ণনা ও লেখনীর মুখে আসেই না। এই সকল বিকৃত নিয়মের পরিবর্তন হওয়া অতীব আশ্রয়। নতুবা বাঙ্গালী জাতিটা ধ্বংস হইয়া যায়।

